vhs Volkshochschule Nürtingen

1/2015
Februar – August

STADT NÜRTINGEN

Wir unterstützen Bildung
Volksbank Kirchheim-Nürtingen eG

Zertifiziert durch QUACERT AZWV-Träger
Trägerzertifizierung

Programmübersicht

Beratungstage
vhespresso
Blickpunkt Zukunft

. 1

junge vhs

. 3

vhs-unterwegs

. 7

Geschichte
Politik
Gesellschaft
Umwelt

Geschichte/Heimatgeschichte. 9
Politik. 11
Recht/Finanzen 12
Naturwissenschaft/Umwelt 13

Pädagogik
Psychologie
Rhetorik
Philosophie

Pädagogik 15
Psychologie 15
Rhetorik 16
Philosophie 16

Literatur
Kunst
Gestalten

Literatur 17
Kunst 19
Fotografie/Video. 20
Malen/Zeichnen/Experimentieren 21
Keramik/Plastisches Gestalten/Werken. 22
Mode & Kosmetik für Sie und Ihn 23
Musik und Spiel 23

Gesundheit
Entspannung
Bewegung
Ernährung

Gesundheit aktuell und informativ 24
Massage/ Wellness 25
Entspannung/Stressbewältigung/
Körperwahrnehmung 25
Yoga. 26
Qi Gong/Taijiquan. 29
Körpererfahrung/Selbstverteidigung 30
Wirbelsäulengymnastik/Schonende Gymnastik 31
Stretching/Pilates/Power Yoga 33
Wassergymnastik/Aquafitness 34
Herz-Kreislauftraining/Bodyfitness 36
Tanzen – rund um die Welt/Solotänze 40
Kochen & Genießen/Kochschule/
Gesund und Fit. 40
Gaumenfreuden 41
Kochkulturen 41
Hauswirtschaft/Hygieneschulung 42

vhs sprachenschule

Deutsch als Fremdsprache 43
Filme in Originalsprache 45
Englisch 47
Business-Line English 49
Französisch 50
Italienisch 51
Spanisch 54
Selten unterrichtete Sprachen. 56

IT-Kompetenz
Management
Beruf

EDV-Fachausbildungen/ECDL 57
EDV-Grundlagen/Betriebssysteme. 58
Office-Anwendungen 59
Internet/Multi Media/Social Media 61
EDV für Frauen 62
Senioren fit am PC 62
Technik. 63
Praxisstudiengänge VHS/IHK. 64
Büropraxis 65
Business Skills 66
Buchhaltung/Rechnungswesen 68
Bewerbungstraining/Existenzgründung. 71

Außenstellen

Nürtingen-Raidwangen 72
Aichtal 72
Bempflingen. 76
Erkenbrechtsweiler 76
Frickenhausen 77
Großbettlingen 80
Neckartailfingen 86
Neckartenzlingen 89
Neuffen 94
Oberboihingen 97
Unterensingen 99
Wolfschlugen 100

Geschäftsbedingungen. 103
Veranstaltungsorte. 104
Impressum . . . .Umschlag hinten
Anmeldekarte . .Umschlag hinten

Anmeldung ab sofort:
persönlich, schriftlich und telefonisch 0 70 22 75-330 per Telefax 0 70 22 3 89 34 oder online unter www.vhs-nuertingen.de

Anmeldungen für Veranstaltungen in den Außenstellen bitte direkt an die Außenstellen.

Auskunft und Beratung:
Allgemeine Weiterbildung:
Frickenhäuser Straße 3
Telefon 0 70 22 75-330

Berufliche Bildung:
Hölderlinhaus, Neckarsteige 1
Telefon 0 70 22 75-341

Geschäftszeiten:

Montag	9–12 und 14–17 Uhr
Dienstag	9–12 und 14–17 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	9–12 und 14–18 Uhr
Freitag	9–12 Uhr.

BERATUNGSTAGE:

DEUTSCH/BERUFLICHE BILDUNG:
Samstag, 31. Januar, 9–13 Uhr

SPRACHEN:
Dienstag, 3. Februar,
Deutsch 17:00–19:30 Uhr
Fremdsprachen 18:00–19:30 Uhr

Schloßbergschule, Kirchstraße 23

Beratungstage

in der Schloßbergschule, Kirchstraße 23

Samstag, 31. Januar, 09:00 – 13:00 Uhr
Dienstag, 03. Februar, 18:00 – 19:30 Uhr

Berufliche Bildung

Beratung und Karriereplanung
Xpert Buchhaltung, Rechnungswesen:
Mo., 02.02., 18:30 Uhr
Fachkaufmann/-frau für Büromanagement (IHK)
Di., 07.07., 18:30 Uhr
Gepr. Wirtschaftsfachwirt/-in (IHK)
Di., 20.01., 18:30 Uhr und Mo., 02.03.
Gepr. Handelsfachwirt/-in (IHK)
Di., 27.01., 18:30 Uhr
Gepr. Betriebswirt/-in (IHK)
Di., 30.06., 18:30 Uhr und Di., 15.09.18:30 Uhr

Fachkursförderung

ESF Chancen fördern

Zuschüsse von 30 % bzw. 50 % sind für Kurse zur beruflichen Weiterbildung möglich, die im Programm mit dem ESF-Logo gekennzeichnet sind. Das Förderprogramm wird unterstützt durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg. Es wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert.

Deutsch

Sie können einen Einstufungstest ablegen und sich durch erfahrene Kursleiterinnen beraten lassen, damit Sie sich für den passenden Deutsch-Kurs entscheiden können. Dieses Angebot richtet sich besonders an Lerner, die einen Integrationskurs des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) besuchen wollen.

31. Januar, 09:00 – 13:00 Uhr, 2. Stock
03. Februar, 18:00 – 19:30 Uhr, 2. Stock

Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

Einstufungs- und Sprachberatung für Sprachkurs-Interessierte mit schriftlichen Tests und individueller Beratung durch erfahrene Kursleiterinnen.

31. Januar, 09:00 – 13:00 Uhr, EG und 1. Stock
03. Februar, 18:00 – 19:30 Uhr, EG und 1. Stock

vhespresso klein – stark – gut

Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg

Durchführungsgarantie ab 2 Personen – auch in den Außenstellen
Sie melden sich an und der Kurs findet mit allergrößter Wahrscheinlichkeit statt.

Kleine Gruppe: 2 bis maximal 5 Personen
Ihre Themen werden intensiv behandelt. Mehr Coaching als Kurs!

Sie wünschen einen anderen Termin?
Sprechen Sie uns an!

vhespresso
klein-stark-gut

Korrespondenz aktuell

Kompaktseminar. Inge Hess

56011
Montag, 23. 03. 15, 18:00–21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 99 €
vhespresso-Kurs: 2–5 Teilnehmende

Englisch (nicht nur) für Senior(inn)en

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Brigitte Basler

42460
10-mal, mittwochs, ab 11. 03. 15,
10:00–11:00 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 133,50 €
vhespresso-Kurs: 2–5 Teilnehmende

NEU

Trading für Einsteiger(innen) – Charttechnik & Technische Analyse

Tagesseminar. Volker Reif

11308
Samstag, 20. 06. 15, 10:00–18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 117 €
vhespresso-Kurs: 2–5 Teilnehmende

NEU

Der Serienbrief

Rainer Finger

51203
Dienstag, 14. 04. 15, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 88 €
vhespresso-Kurs: 2–5 Teilnehmende

NEU

Ungarisch – A 1

für Anfänger(innen) (Buch: Situáciòk)
Andrea Galac-Apro

47050
8-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Neckartenzlingen, Auwiesenschule
Gebühr: 174 €
vhespresso-Kurs: 2–5 Teilnehmende

Tipps & Tricks für Windows 8.1

Heike Stallherm

50511
Donnerstag, 26. 03. 15, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 88 €
vhespresso-Kurs: 2-5 Teilnehmende

NEU

Arbeiten mit Excel-Listen

Rainer Finger

51220
Dienstag, 21. 04. 15, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 88 €
vhespresso-Kurs: 2–5 Teilnehmende

Blickpunkt Zukunft

Die Vorträge der Reihe „Blickpunkt Zukunft“ werden unterstützt von der Volksbank Kirchheim-Nürtingen eG.

Odyssey: Verfolgung, Vertreibung und Ankunft – gestern und heute

Im Sommer 2015 wird der britische Künstler Robert Koenig seine überlebensgroßen Holzskulpturen in Nürtingen aufstellen. Die 2,50 Meter hohen Figuren reisen seit 1996 durch verschiedene Städte. Als „Wächter der Erinnerung“ sollen sie die vielfältigen Erfahrungen von Flucht, Vertreibung, Heimatlosigkeit und Verlust symbolisieren und einerseits auf die NS- und Nachkriegszeit, andererseits aber auch auf individuelle Schicksale und die heutigen Erfahrungen von Flucht und Migration verweisen.
„Verfolgung, Vertreibung und Ankunft“ – ein Thema, von dem wir hier im deutschen Südwesten ganz besonders betroffen sind. Erinnert sei nur an die Schwabenzüge des 17. und 18. Jahrhunderts Richtung Südosten oder an die große Auswanderungswelle infolge der Notjahre 1816/17. Aus diesem Auswandererland, das über einen langen Zeitraum einem großen Teil seiner Bevölkerung keine Existenzgrundlage mehr bieten konnte und aus dem Hunderttausende aus nackter Not, völliger Perspektivlosigkeit oder wegen religiöser und politischer Verfolgungen fliehen und sich anderswo eine bessere Existenz aufbauen mussten, ist de facto seit Mitte des 20. Jahrzehnten ein Einwandererland geworden. Nach dem Zweiten Weltkrieg waren es die Flüchtlinge und Vertriebenen, die das Land und seine Bevölkerung vor die große Herausforderung der Integration stellten. Mitte der fünfziger Jahre kamen die ersten „Gastarbeiter“, um den deutschen Arbeitskräftemangel auszugleichen, denen Millionen folgen. Heute ist das Land mit einer rasch anwachsenden Zahl von Flüchtlingen konfrontiert, die hier Schutz vor Krieg und politischer Verfolgung suchen.

Die vhs Nürtingen nimmt das außergewöhnliche Odyssey-Projekt zum Anlass, sich in diesem Semester in ganz unterschiedlichen Veranstaltungsformaten – u. a. auch der Vortragsreihe Blickpunkt Zukunft – mit verschiedenen Aspekten des Themenkomplexes „Verfolgung, Vertreibung und Ankunft – gestern und heute“ auseinanderzusetzen.

Das Männerlager Ravensbrück in den Berichten Karl Gerbers und anderer Gefangener

Vortrag. Dr. Christl Wickert

11102
Montag, 20. 07. 15, 19:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
Gebühr: 4 € (Abendkasse)

Flüchtlingsschicksale gestern und heute. Offenes Erzählcafé

Frauengeschichtswerkstatt
Dozententeam

11112
Montag, 27. 07. 15, 15:00–17:30 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr

Das Weltflüchtlingsproblem vor der Haustür?

Vortrag
Prof. Dr. Karl-Heinz Meier-Braun

11205
Mittwoch, 22. 07. 15, 19:30 Uhr
Nürtingen, Volksbank, Konferenzzentrum, 3. OG
Gebühr: 6 € (Abendkasse)

Geschichten vom Fliehen und Ankommen. Schreibwerkstatt für Migrant(inn)en

Beate Treutner

21100
Termin nach Absprache
Nürtingen, Schloßbergschule
keine Gebühr, Anmeldung erforderlich

Vom Fliehen und Ankommen – Semesterabschlussfest mit Theater, Lesung, Musik und Tanz

Literarisch-musikalischer Abend

41000D
Freitag, 16. 07. 15, 20:00 Uhr
Nürtingen, Theater im Schlosskeller
keine Gebühr

Anmeldung ab sofort: persönlich, schriftlich und telefonisch 0 70 22 75-330
per Telefax 0 70 22 3 89 34 oder online unter www.vhs-nuertingen.de

Anmeldung für Veranstaltungen in Nürtingen:

- **vhs-Geschäftsstelle**
  Frickenhäuser Straße 3
- **Berufliche Bildung**
  Hölderlinhaus, Neckarsteige 1

Anmeldungen für Veranstaltungen in den Außenstellen bitte direkt an die Außenstellen.

Auskunft und Beratung:

Allgemeine Weiterbildung:
Frickenhäuser Straße 3
Telefon 0 70 22 75-330

Berufliche Bildung:
Hölderlinhaus, Neckarsteige 1
Telefon 0 70 22 75-341

Geschäftszeiten:

Montag	9–12 und 14–17 Uhr
Dienstag	9–12 und 14–17 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	9–12 und 14–18 Uhr
Freitag	9–12 Uhr.

BERATUNGSTAGE: NÜRTINGEN, SCHLOSSBERGSCHULE, KIRCHSTRASSE 23
Sprachen: Samstag, 31. Januar, 9–13 Uhr und Dienstag, 3. Februar, 18–19.30 Uhr
Berufliche Bildung: Samstag, 31. Januar, 9–13 Uhr

Junge vhs

In diesem Bereich finden Kinder und Jugendliche attraktive Angebote, die Spaß machen und ihre Kreativität und Experimentierfreude fördern. Im Bereich Fit für die Schule können Schüler(innen) Schlüsselqualifikationen erwerben und erweitern.

Für verschiedene Schulfächer bieten wir intensive Wiederholungs- und Prüfungsvorbereitungskurse.
Die Junge vhs wird unterstützt von unserem Bildungspartner, der Volksbank Kirchheim-Nürtingen eG.
Fachbereichsleiterin: Yvonne Beiß

Lieblingssteine

für die Klassen 3 und 4
Dr. Renate Kostrewa

Gesteine gibt es überall um uns herum. Wer schon immer mal wissen wollte, was für Gesteine sich in seiner Sammlung befinden, für den ist der Kurs genau richtig. Anhand der verschiedenen Gesteinsproben, lernen wir die wichtigsten Gesteine und Mineralien zu identifizieren und erfahren etwas über die Entstehungsgeschichte der Gesteine. Ein Blick durchs Mikroskop zeigt die schillernden Mineralien, die Bausteine der Gesteine, die dem Auge sonst verborgen bleiben.

11482
Samstag, 14. 03. 15, 13:00–15:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 7,30 €

NEU

„Forum zukunftsfähige Stadt – Nürtingen: Urban Gardening“

für die Klassen 3 und 4
Dr. Renate Kostrewa

Du hast keinen Garten oder nur einen mini-kleinen und trotzdem Lust auf leckeres Obst und Gemüse? Dir fehlt etwas Grün und bunte Blumenvielfalt in der Stadt? Dann ist „urban gardening“ (städtisches Gärtnern) etwas für dich. Wir planen Kleingärten, basteln kunstvolle Planzgefäße und legen den Grundstock für deinen kleinen Garten an.
Mitzubringen: alte Plastikflaschen oder Behälter, die sich für Bepflanzung eignen, Schere, Pinsel

11483
Samstag, 14. 03. 15, 09:30–12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 7,30 €

Wir bauen ein Getriebe

für Kinder ab 9 Jahren
Werner Bernhard

Ein Getriebe ist das Herzstück jedes mechanischen Gerätes. In diesem Kurs werdet ihr ein solches Getriebe mit drei Getriebestufen zusammenbauen. Danach könnt ihr es testen, schmieren und das Übersetzungsverhältnis berechnen. Das Getriebe kann man am Ende mit nach Hause nehmen.

11486
Samstag, 09. 05. 15, 10:00–12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 22,80 € (inkl. 15,50 € Materialkosten)

Wir bauen einen Elektromotor

für Kinder ab 9 Jahren
Saskia Lutz

Jeder von euch hat täglich mit Elektromotoren zu tun. Aber wie funktioniert der Elektromotor denn? Wie baue ich einen? In diesem Kurs baut ihr selbst einen Elektromotor zusammen – von der selbstgewickelten Spule über die Verdrahtung bis hin zum Aufbau des mechanischen Gehäuses. Den Elektromotor könnt ihr im Anschluss mit nach Hause nehmen. Wir nehmen uns auch Zeit bis wirklich der letzte Motor läuft.

11487
Freitag, 10. 04. 15, 15:00–17:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 25,10 € (inkl. 18,50 € Materialkosten)

Wir bauen eine Taschenlampe

für Kinder ab 10 Jahren
Werner Bernhard

Die Flex-Light ist eine Taschenlampe mit Taster und stromsparendem, ultrahellem LED. Die transparente Hülle ermöglicht dir den Blick auf die Bauteile. Du baust genau so eine Taschenlampe selbst.
Mitzubringen: Bleistift, Lineal, Säge und Zange

11488
Samstag, 23. 05. 15, 09:00–12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 10,30 € (zzgl. 3,50 € Materialkosten)

Wir bauen einen Putzroboter

für Kinder von 9 – 12 Jahren
Saskia Lutz

Einen Roboter, der automatisch die Wohnung putzt, will wohl jeder haben. In diesem Kurs bauen wir genau so einen Roboter. Den Putzroboter baut ihr selbst – von der Verdrahtung bis zur Mechanik. Dieser bewegt sich dann von einer Unwucht angetrieben über den Boden. Im Anschluss wird er noch getestet. Für jedes Kind lassen wir uns so viel Zeit, bis der letzte Roboter läuft. Den Roboter kann man am Ende mitnehmen.

11489
Freitag, 24. 04. 15, 15:00–17:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 25,10 € (inkl. 18,50 € Materialkosten)

Wir bauen einen Elektromotor

für Kinder ab 11 Jahren, für Fortgeschrittene
Saskia Lutz

Jeder von euch hat täglich mit Elektromotoren zu tun. Aber wie funktioniert er denn? Wie baue ich mir selber einen? In diesem Kurs baut ihr selbst einen Elektromotor zusammen. Von der selbstgewickelten Spule über die Verdrahtung bis hin zum Aufbau des mechanischen Gehäuses. Den Elektromotor könnt ihr im Anschluss mit nach Hause nehmen. Wir nehmen uns auch Zeit, bis wirklich der letzte Motor läuft. In diesem Kurs wird eine neuere, etwas kompliziertere, Version des Elektromotors zusammengebaut. Ideal für Teilnehmende, die schon Berührung mit Technik hatten oder einen ähnlichen Kurs besucht haben.

11490
Freitag, 08. 05. 15, 15:00–17:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 27,20 € (inkl.18,50 € Materialkosten)

Wir bauen ein Hybridauto

für Kinder ab 11 Jahren
Werner Bernhard

Heute fahren noch fast alle Autos mit einem Benzin- oder Dieselmotor. Aber gibt es da denn nichts anderes? Das gibt es, einen sogenannten Hybridantrieb. In diesem Kurs bauen wir ein Hybridauto zusammen, genau genommen einen Hybridporsche, der ursprünglich auch für Porsche entwickelt wurde. Dieses Auto hat einen elektrischen und einen mechanischen Antrieb über eine Feder. Jedes der 4 Räder hat einen Freilauf, so dass man das Auto entweder mit dem mechanischen Antrieb, dem elektrischen Antrieb oder beiden Antrieben gleichzeitig bewegen kann. Das Hybridauto kann am Ende mit nach Hause genommen werden, wobei es bei jedem Auto auch die Garantie gibt, dass es am Ende funktioniert.

11491
Samstag, 18. 04. 15, 13:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 48,30 € (inkl. 35 € Materialkosten)

NEU

Der kleine Elterncoach

Simone Mäkelä

Der kleine Elterncoach: den Körper deuten – mein Kind verstehen
Gefühle drücken sich oft nicht in Worten aus, aber immer in der Körpersprache. Wir Eltern kennen unsere großen und kleinen Kinder und deren

Signale gut. Aber wir nehmen sie oft nur unbewusst wahr und handeln intuitiv (richtig). Dieser Abend soll Sie dabei unterstützen, ihre eigene Wahrnehmung zu verfeinern und die Signale des Körpers Ihres Kindes bewusst zu erkennen und nutzen zu können. Dabei gehen wir auf folgende Themen ein: Die eigene Wahrnehmung; Arten von Gefühlszuständen; Wie erkenne ich sie?; In welchem Gefühlszustand kann ich mit meinen Kind überhaupt konstruktiv reden und Wie hole ich mein Kind aus einem Zustand heraus? Übrigens: Dieser Elternkurs richtet sich an Eltern mit Kindern jeglichen Alters. Es ist nie zu früh oder zu spät, die Körpersignale seines Kindes bewusst wahrzunehmen und zu verstehen.

12002
Dienstag, 09. 06. 15, 19:30–21:30 Uhr
Dienstag, 23. 06. 15, 19:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 17,10 €

NEU

Grundlagen der Fotografie

für Schüler(innen) von 12-16 Jahren
Gabriela Hausenstein

Ihr fotografiert gerne und wollt nun genauer wissen, was in der Kamera eigentlich passiert? Ihr wollt nicht nur im Automatik-Modus arbeiten sondern selbst die Kamera einstellen lernen? Dann seid ihr in diesem Kurs richtig. Wir werden die verschiedenen Einstellmöglichkeiten der Kamera kennen lernen, mit Schärfe und Unschärfe experimentieren und mit coolen Wisch- und Zoomeffekten arbeiten. Auch Tipps zu Bildgestaltung, Bildaufbau und unterschiedlichen Perspektiven gibt es und viel Zeit zum Fragen, Ausprobieren und Experimentieren. Am letzten Tag werden die Bilder gemeinsam betrachtet und besprochen. Ihr solltet an den technischen Grundlagen der Fotografie interessiert sein, Kreativität besitzen und eine Kamera mitbringen, die manuelle Einstellmöglichkeiten von Blende, Verschlusszeit, ISO usw. besitzt. Für die Pause ein kleines Vesper und Getränk mitbringen.
Mitzubringen: Kamera mit Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Schreibzeug

24000
Dienstag, 26. 05. 15, 14:00–18:00 Uhr
Mittwoch, 27. 05. 15, 09:00–13:00 Uhr
Freitag, 29. 05. 15, 14:00–16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 40 €

Trickfilm

In diesem Workshop lernt ihr, wie man eine Geschichte mit Hilfe von Figuren aus Knetgummi zusammenfügt, die in Einzelbildweise fotografiert werden (Knetanimation/Claymation). Von der Idee, über die Entwicklung eines Storyboards, bis zum Fotografieren der einzelnen Bewegungsabläufe lernen wir die Grundlagen der Stop Motion Animation kennen. Jede(r) nimmt am Ende des Workshops einen selbstgedrehten Animationsfilm auf einer CD mit nach Hause.
Mitzubringen: Knetgummi, Digitalkamera und Stativ (wenn vorhanden), Zeichenmaterial (Bleistift, Radiergummi usw.), kleines Vesper

Trickfilm

Ferienkurs für Kinder ab 12 Jahren
Ralf Braun

24001
Freitag, 10. 04. 15, 10:00–15:00 Uhr
Samstag, 11. 04. 15, 10:00–15:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 30,30 € (inkl. 1 € Materialkosten)

24002
Freitag, 05. 06. 15, 10:00–15:00 Uhr
Samstag, 06. 06. 15, 10:00–15:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 30,30 € (inkl. 1 € Materialkosten)

Comics – zeichnen und schreiben – Aufbaukurs

Ferienkurs für Jugendliche ab 12 Jahren
Martin Knobel

Von „Donald Duck“ bis „Spiderman“ – Comics sind mehr als nur Bild mit Text. Der Kursleiter zeigt euch, wie eine eigene Comicfigur entwickelt, gezeichnet und zum Leben erweckt wird. Durch einfach zu erlernende Grundtechniken sind Fortschritte schnell sichtbar – weiterführende Techniken knüpfen problemlos an bereits vorhandene Kenntnisse an. Im Laufe des Kurses werden diese Techniken auf spielerische Art vermittelt, sodass jede(r) Teilnehmer(in) am Ende einen eigenen Comicstrip in den Händen halten kann. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Spaß am Zeichnen und Erzählen von Geschichten haben.
Mitzubringen: Zeichenpapier, Bleistift, Spitzer und Radiergummi

25021
Donnerstag, 28. 05. 15, 10:00–17:00 Uhr
Freitag, 29. 05. 15, 10:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 33,30 €

Kreativkurs für Kinder: Die Figur

für Kinder von 8 – 14 Jahren
Joanna Zylla

Im Fokus dieses Kurses steht die Figur. Das Ziel ist die Figur mit Kindesaugen zu gestalten und zu lernen, diese mit unterschiedlichen Mitteln auszudrücken. Wir experimentieren mit verschieden Techniken, um das Thema zu erfassen. Das Spektrum der Möglichkeiten beinhaltet Strichzeichnung, Kontrast, Schattierungen, Farbe bis zu dreidimensionalen, plastischen Arbeiten. Neben dem Lerneffekt sollten vor allem der Spaßfaktor und die Fähigkeiten des Kindes in Vordergrund stehen.
In Zusammenarbeit mit dem ARTerminal no.two Nürtingen.

25022
5-mal, dienstags, ab 28. 04. 15
16:00–17:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Atelier
Gebühr: 20 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Schach für Anfänger(innen)

für Kinder von 8 – 10 Jahren
Jürgen Zink

Schach ist eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung für das Kind und entwickelt sein Denkvermögen auf spielerische Art. Der Kurs richtet sich an Kinder, die das Schachspiel lernen möchten. Sie erlernen unter Anleitung eines Schachspielers und Pädagogen die Gangart der Figuren, alle Schachregeln, Grundsätze der Spieleröffnung und schließen den Kurs mit dem Bauerndiplom ab.

29082
Samstag, 18. 04. 15, 14:00–17:00 Uhr
Samstag, 25. 04. 15, 14:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 18,50 € (inkl. 2,50 € Materialkosten)

Autogenes Training

für Grundschüler(innen)
Gabriela Kuhn

Mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration
Auf unsere modernen Lebensumstände reagieren viele Kinder zappelig, unkonzentriert oder aggressiv. Andere dagegen sind ängstlich, trauen sich nichts zu oder haben Lernblockaden. Das Autogene Training nach Prof. Dr. Schultz hilft Mädchen und Jungen nach und nach, sich zu entspannen, nervöse Beschwerden abzubauen oder sich besser zu konzentrieren. Was erleben die Kinder im Kurs? Ein Begrüßungsritual in der Bewegung sorgt für eine gute Körperwahrnehmung und kommt dem Bewegungsdrang der Kinder entgegen. Als Heranführung an das Autogene Training hören die Schüler erprobte und fantasievolle Geschichten, mit deren Hilfe sie sanft in die Entspannung geführt werden. Danach lernen die Jungen und Mädchen, wie sie sich durch mentale Übungen selbst entspannen und zur Ruhe kommen. Die Fokussierung auf sich selbst und die Übungssätze des Autogenen Trainings fördern die Konzentration. Bei regelmäßigem Üben fühlen die Kinder sich insgesamt wohler und sind ruhiger und ausgeglichener. Stressbedingte Beschwerden, wie beispielsweise Atembeschwerden, Ein- und Durchschlafstörungen, häufiger Gang zur Toilette, Hemmungen, Herzklopfen, Nägelkauen, nervöse Magenbeschwerden, unklare Schmerzen, Konzentrationsstörungen und Lernblockaden, psychomotorische Unruhe, Stottern etc. können günstig beeinflusst oder gar abgebaut werden.
Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

33280
7-mal, montags, ab 02. 02. 15
15:15–16:15 Uhr
Kein Kurs am 16.02.2015
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 29,10 € (inkl. 3,00 € Materialkosten)
Kleingruppe

Selbstverteidigung und Bewegung

Den Kurs Aikido – Selbstverteidigung und Bewegung für Jugendliche ab 14 Jahren ab Donnerstag, 12.03.15 finden Sie im Programmheft im Gesundheitsbereich unter der Kurs-Nr. 33602

Kraulschwimmen für Kinder

für Kinder von 9 – 12 Jahren
Beate Reinhardt

Kinder, die bereits schwimmen können, haben hier die Möglichkeit, das Kraulschwimmen zu erlernen.

34360
4-mal, samstags, ab 14.03.15
13:45–14:20 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 15,80 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)
Kleingruppe

Kinderschwimmkurs

für Kinder ab 5 Jahren
Regine Mäutner

Kinder ab 5 Jahren können das Brustschwimmen erlernen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Mitzubringen: Badebekleidung, Badeschuhe, Handtücher, Duschshampoo

34362
12-mal, montags, ab 23.02.15
17:05-17:50 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 60 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Damit Sie auch bei den Außenstellen unsere Veranstaltungsangebote für Kinder und Jugendliche besser im Programm finden können, haben wir sie mit oben stehendem Signet gekennzeichnet.

Perfect Dinner – Just for Fun

An diesem Tag möchte ich Mama, Papa, Oma oder Opa zu einem „Perfect Dinner just for fun“ einladen. Wir lernen viel über gesundes Essen und kaufen beim Nürtinger Samstagsmarkt ein. Es macht Spaß, frische Zutaten aus der Region auszusuchen und zu einem köstlichen Mal für unsere Gäste zuzubereiten. Unsere lieben Gäste kommen dann einfach zum Essen um 12:30 Uhr dazu. Sie genießen die außergewöhnliche Dekoration und werden einen unvergesslichen Mittag erleben. Lasst euch überraschen. Wir sprechen dabei deutsch und englisch.
Mitzubringen: Geschirrtuch und Schürze

NEU

Perfect Dinner – Just for Fun

für Kinder von 7–10 Jahren
Maria Luisa Lanz

39000
Samstag, 21.03.15, 10:00–14:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 14,90 € (zzgl. 15 € Lebensmittelkosten, werden im Kurs eingesammelt)

39001
Samstag, 09.05.15, 10:00–14:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 14,90 € (zzgl. 15 € Lebensmittelkosten, werden im Kurs eingesammelt)

Asian Cooking for Children

Habt ihr schon einmal mit dem Wok gekocht oder probiert mit Stäbchen zu essen? Das ist bestimmt interessant. Alle Kinder sind eingeladen, das Essen und Trinken zu genießen. You can mix your own drinks too. Ihr könnt kochen lernen, englisch sprechen üben und Ihr werdet Euch fühlen wie im Asien-Urlaub. Unser Motto lautet: „Einfach Spaß und Freude miteinander haben“.
Mitzubringen: Geschirrtuch und Schürze

NEU

Asian Cooking for Children

Ferienkurs für Kinder von 7– 10 Jahren
Maria Luisa Lanz

39002
Dienstag, 31.03.15, 10:30–13:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 8,80 € (zzgl. 5 € Lebensmittelkosten, werden im Kurs eingesammelt)

39003
Dienstag, 07.04.15, 10:30–13:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 8,80 € (zzgl. 5 € Lebensmittelkosten, werden im Kurs eingesammelt)

Knigge für Kids

für Kinder ab 8 Jahren
Maryam Khoshamouz

Spielerisch und auf lustige Art und Weise lernen die Kinder und Jugendlichen die neusten Benimmregeln kennen. Dabei lassen wir eine Menge an englischen Wörtern und Sätzen mit einfließen. Bei einem leckeren 4-Gänge-Menü vertiefen wir dann einige der Regeln.

42082
Freitag, 20.03.15, 16:00–18:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 8,40 € (zzgl. 5 € Lebensmittelkosten)
Kleingruppe

Spaß am Computer (1)

Diesen Kurs in den Osterferien bieten wir für Jungen und Mädchen im Alter von 9 bis 12 Jahren an. Als Spielgerät ist der Computer den meisten von ihnen bekannt. Aber sobald man damit etwas schreiben, gestalten oder rechnen möchte, sobald man das geschaffene speichern und dann wieder finden möchte erreichen die meisten schnell ihre Grenzen. Deswegen wollen wir an diesen beiden Tagen die Grundanwendungen des PC‘s spielerisch kennen lernen z.B. das Betriebssystem, Office und die Dienstprogramme. Die Gefahren und Grenzen der virtuellen Welt verlieren wir nicht aus den Augen.

Spaß am Computer (1)

Ferienkurs. André Engeroff

52000
Montag, 30.03.15, 08:45–12:45 Uhr
Dienstag, 31.03.15, 08:45–12:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 39 €

52001
Montag, 30.03.15, 13:30–17:30 Uhr
Dienstag, 31.03.15, 13:30–17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 39 €

Spaß am Computer (2)

Ferienkurs. André Engeroff

Im zweiten Kurs dieser Reihe werden Präsentationen mit PowerPoint geübt und mit fortgeschrittenen Anwendungen der multimedialen Welt gearbeitet.

52002
Mittwoch, 01.04.15, 08:45–12:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 20 €

Wie funktioniert Programmieren?

Ferienkurs für Jugendliche
von 12 – 15 Jahren
Oliver Brandenstein

Dass Computer die tollsten Sachen machen, können wir jeden Tag bestaunen. Aber wie funktioniert der Kasten?
Zunächst hat es viel mit Rechnen zu tun. Aber es wird nicht nur 1 und 1 zusammengezählt. Bei der Programmierung wird auch mit Texten und Zeitangaben gerechnet und geprüft, ob etwas zutrifft oder nicht, oder ein Vorgang wird so lange wiederholt, bis das Ergebnis so ist, wie man es haben möchte. Wir werden mit JavaScript und HTML-Formularen ausprobieren, wie Programmieren funktioniert. Diese Werkzeuge sind auf jedem Computer vorhanden und das Ergebnis kann mit einem Internet-Browser betrachtet werden. Der Kurs verlangt logisches Denken und intensive Mitarbeit. Wer dazu bereit ist, ist am Ende in der Lage sein erstes kleines Spiel selbst zu programmieren.

52003
4-mal, montags bis donnerstags
ab 30.03.15, 08:30–12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 59 €

Fit für die Schule

Präsentieren wie ein Profi bei der GFS

Stefanie Reim

GFS, Jahresarbeiten, Abschlussberichte, Projektergebnisse, Zwischenberichte usw. werden vor Lehrern und Mitschülern präsentiert und teilweise benotet. Eine relativ neue Anforderung insbesondere dann, wenn die Präsentation mit Power Point realisiert wird. Dabei gilt: Eine erfolgreiche Präsentation orientiert sich am Gegenstand, der vermittelt werden soll und an der Zielgruppe, die angesprochen wird. Es geht nicht darum, eine Präsentations-Show abzuliefern, sondern die Möglichkeiten des Instruments Power Point sinnvoll zu nutzen. Eine erfolgreiche Präsentation zeichnet sich weiterhin aus durch ihren Aufbau, den Umgang mit der Sprache, die Haltung und Rede desjenigen, der präsentiert. All das wird mit vielen Übungen in einer eigenen Präsentation umgesetzt.

61000
Samstag, 14. 03. 15, 08:45–12:30 Uhr
Samstag, 21. 03. 15, 08:45–12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 46 €

Brush up your English grammar for students

Ein Grammatikkurs für Schüler(innen) zum Auffrischen von englischen Regeln. Übungen und Spiele helfen auf kreative Weise, die Grammatikprobleme zu klären. Das Kursmaterial wird von der Dozentin gestellt.

Brush up your English grammar for students

für 6. und 7. Klasse Realschule und Gymnasium
Birgit Binder

61002
Samstag, 21. 03. 15, 08:30–10:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 14 € (inkl. Materialkosten)

Brush up your English grammar for students

für 8. und 9. Klasse Realschule und Gymnasium
Birgit Binder

61003
Samstag, 21. 03. 15, 11:00–13:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 14 € (inkl. Materialkosten)

Englisch – Grammatik – Crashkurs

für 10. Klasse Realschule und Gymnasium
Birgit Binder

Wollt ihr eure englischen Grammatikregeln auffrischen, dann kommt vorbei! Wir wiederholen die Zeiten, If-Sätze, Passiv, Reported Speech u.v.m. Wortschatztraining und einige Rollenspiele werden auch gemacht. Ein Vormittag, und ihr seid wieder fit! Have fun – join in!

61004
Samstag, 28. 03. 15, 9:00–12:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 18 € (inkl. Materialkosten)

Englisch – Vorbereitung auf den Realschulabschluss

(Material der Kursleiterin)
Andrea Zechner

Dieser Kurs bietet eine intensive Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung gemäß der neuen Prüfungsordnung. Wir beschäftigen uns demnach u.a. mit Satzergänzungen, der Fragestellung, der Erklärung englischer Wörter und Begriffe, dem kreativen Schreiben und vielem mehr.
Alle wichtigen Grammatikstrukturen werden systematisch wiederholt, Wortfelder aktiviert, verwechselbare Wörter trainiert.
Die vielen spielerischen Elemente garantieren auch Spaß neben dem Lernerfolg.

61005
5-mal, samstags, ab 14. 03. 15
08:30–12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 88 € (inkl. Materialkosten)

Abiturvorbereitung im Fach Englisch

Birgit Binder

Eine intensive Vorbereitung für das Abitur im Fach Englisch. Dieser Kurs richtet sich an die Oberstufe Gymnasium Englisch. Wir wiederholen sämtliche Grammatikregeln und machen diverse Übungen. Intensiv gehen wir auf das Thema dieses Jahres ein: Challenges and Choices – Buch: Half Broke Horses and L.A. Crash Film. Bildbeschreibung wird geübt, Abituraufgaben besprochen, Tipps werden gegeben, damit man die Aufgaben im Abi richtig bearbeiten kann.

61006
Samstag, 28. 02. 15, 09:00–13:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 26 € (inkl. Materialkosten)

Grammatikkurs Französisch

Ein Grammatikkurs für Schüler(innen) zum Auffrischen von französischen Regeln. Übungen und Spiele helfen Probleme zu lösen. Zudem wird ein intensives Vokabel- und Zeitentraining durchgeführt. Je vous attends!

Grammatikkurs Französisch

für 7. und 8. Klasse Gymnasium
Birgit Binder

61010
Mittwoch, 01. 04. 15, 09:00–12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 18 € (inkl. Materialkosten)

Grammatikkurs Französisch

für 9. und 10. Klasse Gymnasium
Birgit Binder

61011
Samstag, 07. 03. 15, 09:00–12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 18 € (inkl. Materialkosten)

Mathematik – Vorbereitungskurse

Ziel der Mathematikkurse ist es, Lücken aufzuarbeiten und soweit zu beheben, dass den Anforderungen des Faches nachgekommen und erfolgreich mitgearbeitet werden kann. Zur Prüfungsvorbereitung werden die wichtigen Lösungswege der Prüfungsaufgaben besprochen und erklärt. Der Kursteilnehmer wird dann versuchen, diese Verfahren umzusetzen und die Aufgaben selbständig zu lösen, um die nötige Sicherheit für seine Prüfung zu erlangen. Grundlagen sollten vorhanden sein. Die Kurse werden in Kleingruppen von 3 bis 6 Teilnehmer(innen) durchgeführt.

Mathematik – Realschulabschluss

Natalia Häring

61020
5-mal, freitags, ab 27. 02. 15
16:30–18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 81 €

Mathematik – Realschulabschluss

Martin Tenzer

61021
5-mal, samstags, ab 07. 03. 15
13:30–15:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 81 €

Verschenken Sie jetzt einen Kurs!

Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, EDV, Gestalten, Kunst, Hauswirtschaft – wie Sie möchten! Ob Oma, Opa, Mutter, Vater, Tochter, Sohn, Enkel oder Freunde – sie alle finden bei der vhs Wissen und Anregungen!

Kommen Sie in die Geschäftsstelle der vhs Nürtingen und informieren Sie sich über das „Kursgeschenk".

Sie können uns auch anrufen oder faxen:
Telefon 0 70 22 7 5-330 · Telefax 0 70 22 3 89 34

Mathematik – Realschulabschluss
Ferienkurs. Richard Rösch

61022
Dienstag, 07.04. bis Samstag, 11.04.15, 14:30–16:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 81 €

Mathematik – Allg. Gymnasien – Kursstufe 1
Richard Rösch

61024
5-mal, montags, ab 23.02.15
16:30–18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 81 €

Mathematik – Allg. Gymnasien – Abiturvorbereitung
Ferienkurs. Richard Rösch

61026
Montag, 16.02. bis Freitag, 20.02.15, 14:00–15:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 81 €

Mathematik – Fachhochschulprüfung
Ferienkurs. Richard Rösch

61023
Dienstag, 07.04. bis Samstag, 11.04.15, 16:00–17:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 81 €

Mathematik – Allg. Gymnasien – Abiturvorbereitung
Martin Tenzer

61025
5-mal, samstags, ab 14.02.15
10:45–13:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 121,50 €

Mathematik – Berufl. Gymnasien – Abiturvorbereitung
Ferienkurs. Richard Rösch

61027
Montag, 16.02. bis Freitag, 20.02.15, 15:30 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 81 €

vhs unterwegs

Fahrten und Führungen

Unter dieser Rubrik finden Sie sämtliche von unserer Volkshochschule veranstalteten Fahrten und Führungen.

Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Ausführliche Beschreibungen finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.

Das Tagebuch der Franziska von Hohenheim – Essen und Trinken bei Hofe in der Speisemeisterei Hohenheim
Vortrag und 3-Gang-Menü mit Anmeldung
Gerlinde Gebhart

11105
Freitag, 13.03.15, 12:00–15:00 Uhr
Stuttgart-Hohenheim, Treffpunkt: Restaurant Speisemeisterei
Gebühr: 49 € (keine Ermäßigung)

Auf Frauenspuren durch Nürtingen
Führung mit Anmeldung
Sandra Linsenmayer

11106
Sonntag, 19.04.15, 14:00–15:30 Uhr
Nürtingen, Rathaus, Marktplatz
Gebühr: 5 € (keine Ermäßigung)

Mit dem Marktweib Ulla durch Urach
Kostümführung mit Anmeldung
Sandra Linsenmayer

11107
Sonntag, 14.06.15, 14:00–15:30 Uhr
Bad Urach, Treffpunkt Marktbrunnen am Marktplatz
Gebühr: 7 € (keine Ermäßigung)

Münsingen entdecken mit dem Marktweib Marga
Kostümführung mit Anmeldung
Sandra Linsenmayer

11109
Sonntag, 28.06.15, 14:00–15:30 Uhr
Münsingen, Treffpunkt: Marktbrunnen, Marktplatz
Gebühr: 7 € (keine Ermäßigung)

Lichterfahrt auf dem nächtlichen Neckar
Führung mit Anmeldung. Matthias Leyk

11110
Freitag, 19.06.15, 20:30–22:30 Uhr
Tübingen, Treffpunkt: Hölderlinturm
Gebühr: 17 € (keine Ermäßigung)

11111
Freitag, 10.07.15, 20:30–22:30 Uhr
Tübingen, Treffpunkt: Hölderlinturm
Gebühr: 17 € (keine Ermäßigung)

Hinter den Kulissen der Wilhelma
Führung mit Anmeldung
Dr. Günther Schleussner

11408
Samstag, 18.04.15, 14:00–16:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Wilhelma
Gebühr: 19,50 € (keine Ermäßigung)

Weicher Stein und hartes Wasser – Karstexkursion

Führung mit Anmeldung. Klaus Baldzer

11409
Samstag, 25. 04. 15, 14:00–17:00 Uhr
Lenningen-Gutenberg, Treffpunkt:
Wanderparkplatz beim Sportheim
Gebühr: 8 € (keine Ermäßigung)

Zu Besuch bei Pinguinen, Pelikanen & Co.

Führung mit Anmeldung
Dr. Günther Schleussner

11411
Samstag, 20. 06. 15, 16:00–18:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Wilhelma
Gebühr: 19,50 € (keine Ermäßigung)

Kulinarisch-kulturelles Kräuterseminar

Führung mit Anmeldung. Lonie Geigle

11412
Samstag, 27. 06. 15, 13:00–20:00 Uhr
Bad Urach-Hengen, Treffpunkt: Böhringerstr. 26
Gebühr: 39 € (keine Ermäßigung)

Saufen und Dichten zwischen Bohnen im Rotlicht. Literarischer Spaziergang

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

21105
Freitag, 17. 04. 15, 17:00–19:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Charlottenplatz, vor
Weinstube „Kiste“
Gebühr: 28 € (keine Ermäßigung)

Von der „schwäbischen Alhambra“ ins Arbeiterparadies Luginsland. Mit Weinprobe

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

21108
Samstag, 09. 05. 15, 14:00–17:30 Uhr
Württembergstraße 317
Stuttgart, Treffpunkt: Endhaltestelle Buslinie 61
Rotenberg
Gebühr: 24 € (keine Ermäßigung)

Oskar Schlemmer – Visionen einer neuen Welt

Führung mit Anmeldung
Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

22112
Freitag, 27. 02. 15, 12:45–13:45 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Neue Staatsgalerie, Foyer
Gebühr: 17 € (keine Ermäßigung)

Wir unterstützen Bildung.
Volksbank Kirchheim-Nürtingen eG

Ein Besuch in der Sammlung Domnick

Führung mit Anmeldung
Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

22117
Freitag, 12. 06. 15, 14:00–16:00 Uhr
Nürtingen, Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 18 € (keine Ermäßigung)

Franz Frank in Kirchheim

Führung mit Anmeldung
Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

22118A
Freitag, 26. 06. 15, 15:00–16:30 Uhr
Kirchheim, Treffpunkt: Museum im Kornhaus
Gebühr: 7 € (keine Ermäßigung)

Literarischer Spaziergang – auf dem Hölderlin-Wanderweg rund um Hardt

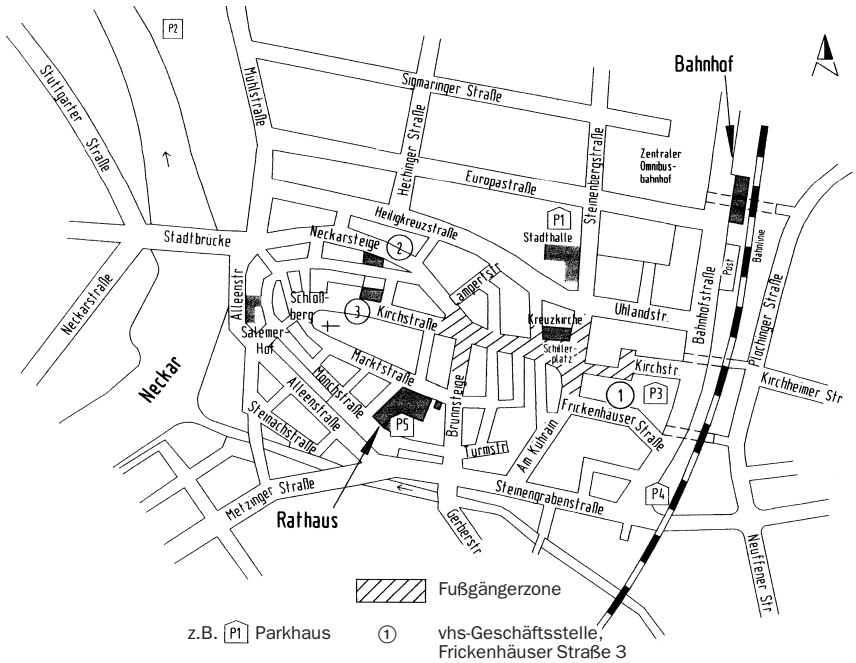
Führung ohne Anmeldung. Ingrid Dolde

21106
Samstag, 25. 04. 15, 14:00–16:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Hardt, Pfeiferbrunnen
Keine Gebühr

Reisen:

In den Fachbereichen Literatur und Kunst finden Sie drei Reisen – eine Tagesfahrt nach Frankfurt, eine Reise nach Budapest und eine literarische „Sehnsuchtsreise“ nach Schweden –, die mit der vhs Kirchheim angeboten werden.

Kurze Wege zur Volkshochschule



Parkhaus Stadthalle K3N/Stadtmitte (P1)

Durchgehend geöffnet
Gebührenpflichtig:
Bis 20 Minuten 0,50 €
Bis 60 Minuten 1,00 €
Je weitere Stunde 1,00 €
Nachttarif 19:00 – 07:00 Uhr
Maximal 3,00 €
Tageshöchstbeitrag 10,00 €

Parkhaus Bahnhofstraße/Gasfabrik (P4)

Durchgehend geöffnet
Mo. – Sa. 7:00 – 19:00 Uhr:
Bis 2 Stunden je angefangene 25 Minuten 0,50 €
Ab 2 Stunden 1,00 €
Nachttarif 19:00 – 07:00 Uhr Pauschal 1,50 €
Sonntags Pauschal 1,50 €

Rathausgarage (P5)

Durchgehend geöffnet
Gebührenpflichtig: 07:00 – 19:00 Uhr
Bis 2 Stunden je angefangene 25 Minuten 0,50 €
Jede weitere Stunde 1,00 €
Ab 19:00 – 07:00 Uhr 2,00 €

Bitte beachten: **keine** Parkmöglichkeiten an der Schloßbergschule und in der Schloßgartenstraße.

Geschichte Politik Gesellschaft Umwelt

Fachbereichsleitung:
Petra Garski-Hoffmann M.A.

Geschichte/Heimatgeschichte 9
Politik 11
Recht/Finanzen 12
Naturwissenschaft und Umwelt 13

Geschichte / Heimatgeschichte

Reihe: Geschichtsvorträge im Stadtmuseum

Die erfolgreiche Reihe von historischen Vorträgen im Stadtmuseum setzen wir auch in diesem Semester fort:
In diesem Semester finden drei Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Schwäbischen Heimatbund, dem Stadtmuseum und dem Stadtarchiv statt.

Die schwäbische Romantik und Hölderlin

Vortrag. Prof. Dr. Wilfried Setzler

Als Protestbewegung gegen die Klassiker und den traditionellen Literaturbetrieb um den Verleger Johann Friedrich Cotta entstand zu Beginn des 19. Jahrhunderts in Tübingen ein literarischer Zirkel junger Studenten, der bald über die Universitätsstadt hinaus bekannt wurde. Die sich um Ludwig Uhland und Justinus Kerner scharenden schwäbischen Romantiker, wie die jungen Poeten bald genannt wurden, begeisterten sich für mittelalterliche Mythologie und Dichtung, für alte deutsche Liederverse und Rittersagen, schwärmten vom unübertrefflichen Reiz der Volksdichtung und schrieben Gedichte, die heute zur Weltliteratur zählen. Zur „schwäbischen Dichterschule“ gehörten dann auch Gustav Schwab, Eduard Mörike und Wilhelm Hauff.
Sie alle verband neben dem neuen Lebensgefühl der „Romantik“ auch ein besonderes Verhältnis zu Friedrich Hölderlin, den sie „mit scheuer Liebe verehrten“ und im „Hölderlinturm“ besuchten.
In dem mit Bildern illustrierten Vortrag werden die Tübinger Romantiker vorgestellt und ihre besondere Beziehung zu dem „Kranken im Turm“, der „sich selbst verloren hat“, der aber – vielleicht gerade deshalb – alle faszinierte.
In Kooperation mit Hölderlin-Nürtingen e.V.

11100
Montag, 13. 04. 15, 19:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
Gebühr: 4 € (Abendkasse)

Kurse online buchen:
www.vhs-nuertingen.de

Über den Stubensandstein im Schönbuch und seine Bedeutung für die Baudenkmalpflege

Vortrag. Dr. Wolfgang Werner

Der Vortrag berichtet nach einem Überblick über die Vielfalt heimischer Naturwerksteinlagerstätten über den wechselhaften Aufbau der Schichten des Stubensandsteins, ihre Entstehung und ihre umfangreiche historische Nutzung. Besonders im Schönbuchgebiet wurden zahlreiche, zum Teil sehr bekannte Brüche betrieben. Östlich von Dettenhausen führt das Landesamt für Geologie, Rohstoffe und Bergbau im Auftrag der Ulmer Münsterbauhütte seit 2011 Erkundungsarbeiten durch, weil haltbarer Sandstein für die Sanierung des Hauptturms benötigt wird. Auch viele weitere Bauwerke warten auf neues Material.
Dr. Wolfgang Werner ist am Landesamt für Geologie, Rohstoffe und Bergbau, Freiburg i. Breisgau tätig.

11101
Montag, 11. 05. 15, 19:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
Gebühr: 4 € (Abendkasse)

Das Männerlager Ravensbrück in den Berichten Karl Gerbers und anderer Gefangener

Vortrag. Dr. Christl Wickert

Das KZ Ravensbrück (1939–1945) ist als Frauenlager bekannt, von den etwa 103.000 Frauen und Kindern kamen mehr als 23.000 um. Aber zwischen 1941 und 1945 bestand hier auch ein Männerlager. 20.000 Männer aus elf Ländern mussten schwerste Bauarbeiten leisten, 1.750 starben in der Lagerzeit. Der Nürtinger Kommunist Karl Gerber war Blockältester und lernte hier den Hallenser Sozialdemokraten Conrad Finkelmeier kennen. Sie schrieben nach der Befreiung ihre Erinnerungen und bemühten sich um den Prozess gegen den SS-Lagerleiter Rudolf Beer, der 1950 in Stuttgart zu 15 Jahren Haft verurteilt wurde. Wie vielen KZ-Überlebenden fiel ihnen die Integration ins normale Leben schwer. Seine Traumatisierung durch mehr als fünf Jahre Haft versuchte der gelernte Metallarbeiter Gerber als Bildhauer und Zeichner, Autodidakt, zu bewältigen. Die Berliner Historikerin Christl Wickert illustriert ihren Vortrag mit zahlreichen Fotos, Dokumenten und Zeichnungen.

11102
Montag, 20. 07. 15, 19:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
Gebühr: 4 € (Abendkasse)

Frauenspuren in Nürtingen

Geschichtswerkstatt für Frauen
Beate Reinhardt

Die Frauengeschichtswerkstatt beschäftigt sich seit Jahren mit dem Leben von Frauen in Nürtingen. Mehrere Veröffentlichungen sind dabei entstanden, die auch als Grundlage für Frauenstadtführungen dienen. Immer wieder ergeben sich neue Themenfelder. Eine Teilnahme ist jederzeit möglich.

11103
Mittwoch, 18. 03. 15, 19:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 14
keine Gebühr, Anmeldung erforderlich
weitere Termine nach Absprache

Der große Krieg in der kleinen Stadt: Nürtingen 1914 bis 1918

Geschichtswerkstatt
Angela Wagner-Gnan,
Petra Garski-Hoffmann

„Die übergroße Mehrheit der Bevölkerung war von vaterländischer Begeisterung erfüllt, man glaubte an einen baldigen Sieg unserer gerechten Sache.“ Mit diesen Worten schildert der Nürtinger Chronist Jakob Kocher die Reaktionen auf die Kriegserklärung im Sommer 1914. Doch schon bald schwand diese Euphorie, denn Mangel prägte den Alltag im Krieg. Brot-, Fleisch-, Butter- oder Zuckerkarten regelten fortan die Versorgung; festgefügte Ordnungen brachen auf und soziale Gegensätze verschärften sich.
Diese spannenden Jahre zwischen Kriegsbegeisterung im Sommer 1914 und dem „Chaos“, der „Vielherrschaft der Räte“ (Kocher über die Novemberrevolution 1918), – einer Zeit, in der „ein Vergnügungstaumel, vor allem eine wahninnige Tanzwut“ und ein freierer „Verkehr der Geschlechter“ sich Bahn brach –, möchte das Stadtmuseum Nürtingen 2017 in einer Sonderausstellung darstellen. Dabei geht es weniger um den Kriegsverlauf als darum, wie sich die Stadt in dieser Zeit entwickelte und wie ihre Bürger den Alltag bewältigten. In Vorbereitung auf die Ausstellung sammelt die Geschichtswerkstatt Erinnerungen und Objekte (z.B. Fotos, Briefe, Tagebücher, Lebensmittelkarten, Alltagsgegenstände) aus dieser Zeit. Alle Nürtinger(innen), die zuhause, auf ihren Dachböden oder in ihren Kellern fündig geworden sind oder Interesse an der inhaltlichen Aufarbeitung haben, sind herzlich eingeladen.

11103A
4-mal, mittwochs, ab 25. 03. 15
18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
keine Gebühr
weitere Termine nach Absprache

Schreckliche Jahre: Die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts

Peter Reinhardt

Irgendwie ratlos stehen wir heute vor der Frage, wie es zu all den schrecklichen Geschehnissen in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts kommen konnte. Unter dem Motto „Überblickswissen statt Detailwissen“ versucht der Historiker Peter Reinhardt in dieser Reihe, Antworten zu geben.
An fünf Abenden werden folgende Themen behandelt:
1. Das Ende des Kaiserreiches und der Beginn des Ersten Weltkrieges; 2. Das Ende des Ersten Weltkrieges und der Beginn der Weimarer Republik; 3. Vom Ende der Weimarer Republik und dem Beginn der NS-Herrschaft bis zum Zweiten Weltkrieg; 4. Das Ende des Zweiten Weltkrieges und der Beginn der Bundesrepublik; 5. Die große Judenverfolgung, genannt „Holocaust“

11104
5-mal, dienstags, ab 17. 03. 15
19:30–21:00 Uhr
kein Kurs am 14. 04. 15
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 35 €

Das Tagebuch der Franziska von Hohenheim – Essen und Trinken bei Hofe in der Speisemeisterei Hohenheim

Vortrag und 3-Gang-Menü mit Anmeldung
Gerlinde Gebhart

Exklusiv sind wir in die Repräsentationsräume des Kavalierbaus von Herzog Carl Eugen von Württemberg und Gräfin Franziska von Hohenheim zu einem dreigängigen Menü eingeladen.
Über acht Jahre hat Franziska, Maitresse und spätere Ehefrau von Herzog Carl Eugen, ein Tagebuch geführt. Sie schildert in einer empfindungsvollen, herzlichen und einfachen Form ihr Leben an der Seite des Herzogs. Wir erfahren viel über den Tagesablauf, die Gefühlsäußerungen der Gräfin und den „nicht sonderlich guten Humor“ des Herzogs. Mit Vergnügen kann man Einblick in die häusliche Tätigkeit des Paares nehmen. Das Tagebuch ist ein einzigartiges Zeugnis ihres Lebens.
Barocke Räumlichkeiten und herzogliches Flair, verbunden mit einem interessanten Vortrag der Burgen- und Schlösserführerin Gerlinde Gebhart zwischen den einzelnen Menügängen und dem Genuss der Sterneküche in der Speisemeisterei, lassen diesen Mittag zu einem harmonischen Gesamterlebnis werden.

11105
Freitag, 13. 03. 15, 12:00–15:00 Uhr
Stuttgart-Hohenheim, Treffpunkt: Restaurant Speisemeisterei
Gebühr: 49 € (keine Ermäßigung)

Auf Frauenspuren durch Nürtingen

Führung mit Anmeldung
Sandra Linsenmayer

Interessante Frauen gab und gibt es auch in Nürtingen, nur erfordert es einen genaueren Blick, diese Frauen zu entdecken.
Auf solch eine Entdeckungsreise hat sich die Frauengeschichtswerkstatt der vhs Nürtingen gemacht. In einem kurzweiligen Stadtspaziergang durch Nürtingen erfahren Interessierte Geschichten über diese Frauen, seien es (Heim-)Arbeiterinnen in der Textilindustrie, Badfrauen, Geschäftsfrauen oder Herzoginnen-Witwen.
Auch Männer können gerne an der Führung teilnehmen.

11106
Sonntag, 19. 04. 15, 14:00–15:30 Uhr
Nürtingen, Rathaus, Marktplatz
Gebühr: 5 € (keine Ermäßigung)

Mit dem Marktweib Ulla durch Urach

Kostümführung mit Anmeldung
Sandra Linsenmayer

Bei einem unterhaltsamen Spaziergang erfahren Sie Geschichte und Geschichtchen rund um Bad Urach. Romantische Gassen und Winkel gibt es zu entdecken. Erzählungen zur Schäferei dürfen nicht fehlen, die eine oder andere „wahre“ Sage ist natürlich auch mit dabei.
Lassen Sie sich vom Marktweib (ent-)führen.

11107
Sonntag, 14. 06. 15, 14:00–15:30 Uhr
Bad Urach, Treffpunkt Marktbrunnen am Marktplatz
Gebühr: 7 € (keine Ermäßigung)

Kaiser Napoleon I.: Aufstieg und Niedergang einer europäischen Lichtgestalt

Vortrag mit Anmeldung
Matthias Hofmann

Fast auf den Tag vor 200 Jahren fand die Herrschaft Napoleons in der Schlacht bei Waterloo ihr Ende. Die napoleonische Ära war geprägt von furchtbaren Kriegen, die europäische Ordnung wurde durcheinander gebracht, doch gleichzeitig entstanden neue, teils innovative Strukturen. Napoleon Bonaparte (1769 – 1821) verstand es während der französischen Revolution, militärisch geschickt zu taktieren und stieg somit rasch auf. Für viele galt er als neuer politischer Hoffnungsträger, als die Revolution verebbt war. Politisches Kalkül und ruhmreiche Kriegszüge verhalfen ihm zu großer Popularität in Frankreich. Er eroberte weite Teile Europas und ordnete es neu. Erst seine Niederlage gegen Russland 1812 ließ seinen Stern sinken. Aber in einem zweiten Anlauf konnte er die Franzosen noch einmal für sich begeistern, musste sich aber dann in der Schlacht von Waterloo endgültig geschlagen geben. Dennoch prägten er und seine Herrschaft Europa lange über seinen Tod hinaus.

11108
Mittwoch, 10. 06. 15, 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 9 €

Münsingen entdecken mit dem Marktweib Marga

Kostümführung mit Anmeldung
Sandra Linsenmayer

Das Städtchen Münsingen hat sich in den letzten Jahren sehr herausgeputzt, auch um sich als Herzstück des Biosphärengebietes angemessen zu präsentieren.
Auch hier kann man mit dem Marktweib interessante und humorige eineinhalb Stunden verbringen. Seien Sie überrascht, was Münsingen Ihnen alles bietet.

11109
Sonntag, 28. 06. 15, 14:00–15:30 Uhr
Münsingen, Treffpunkt: Marktbrunnen, Marktplatz
Gebühr: 7 € (keine Ermäßigung)

Lichterfahrt auf dem nächtlichen Neckar

Wenn die Sonne langsam untergeht und die Fledermäuse über der Platanenallee erscheinen, verwandelt sich der Tübinger Neckar in eine Märchenwelt. Illuminiert mit Lampions gleiten dann die Stocherkähne fast lautlos entlang der berühmten Tübinger Altstadtfront.
Informationen und Geschichten, auch über die historische Stadt, runden diesen romantischen Abend ab. Der Fluss erscheint in einem ganz anderen Licht. Eine ausgezeichnete Möglichkeit für Besucher oder Einheimische, ein neues Bild von der alten Universitätsstadt zu bekommen.
Bequeme Kleidung und festes Schuhwerk sind obligatorisch. Es besteht die Möglichkeit, sich selbst an der Stocherstange zu versuchen. Essen und Trinken kann gerne mitgebracht werden.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, Ausnahme: Starker Regen und Hochwasser

Lichterfahrt auf dem nächtlichen Neckar

Führung mit Anmeldung. Matthias Leyk

11110
Freitag, 19. 06. 15, 20:30–22:30 Uhr
Tübingen, Treffpunkt: Hölderlinturm
Gebühr: 17 € (keine Ermäßigung)

11111
Freitag, 10. 07. 15, 20:30–22:30 Uhr
Tübingen, Treffpunkt: Hölderlinturm
Gebühr: 17 € (keine Ermäßigung)

Flüchtlingsschicksale gestern und heute. Offenes Erzählcafé

Frauengeschichtswerkstatt
Dozententeam

2013 veröffentlichte die Frauengeschichtswerkstatt der vhs Nürtingen anlässlich der Sonderausstellung über die Integration der Vertriebenen in Nürtingen im Stadtmuseum die Broschüre „Der Krieg zwang uns in eine neue Heimat. Über Frauen, die nach Flucht und Vertreibung in Nürtingen eine neue Heimat gefunden haben“ und im Frühjahr 2014 gestaltete sie einen offenen Erzählnachmittag über diese Zeit, der auf sehr große Resonanz stieß. Daran anknüpfend findet im Rahmen des Odyssey-Projektes (dazu vorne S. 2) dieses offene Erzählcafé im Museumscafé des Stadtmuseum statt. Die Damen der Frauengeschichtswerkstatt und ihre Zeitzeug(inn)en, die Flucht und Vertreibung infolge des Zweiten Weltkrieges erlebt haben, sind bereit, in einen Austausch mit den Menschen zu treten, die in jüngster Zeit als Flüchtlinge in Nürtingen angekommen sind. Die Texte der Frauengeschichtswerkstatt treffen dabei auf jene der aktuellen Schreibwerkstatt für Migrant(inn)en „Geschichten vom Fliehen und Ankommen“. Ziel ist es, in einen Dialog zwischen den Kulturen und den Generationen über das Thema „Flucht, Vertreibung und Ankommen“ zu treten. Eingeladen sind alle Interessierten.

11112
Montag, 27. 07. 15, 15:00–17:30 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr

Politik

Filmreihe „Starke Filme für Menschenrechte“

Mit interessanten Spiel- und Dokumentarfilmen wartet die 8. Menschenrechts-Filmreihe auf. Veranstalter sind Amnesty International Nürtingen, die vhs Nürtingen und das Evang. Bildungswerk im Landkreis Esslingen. In der Filmreihe wurden bzw. werden von September 2014 bis März 2015 sechs Filme gezeigt, die sich mit einem breiten Spektrum an Menschenrechtsthemen beschäftigen.

Stein der Geduld

Drama, Frankreich, Afghanistan, Deutschland 2012, 103 min.
Regie: Atiq Rahimi
Sonntag, 15. 02., 17:45 Uhr
Dienstag, 17. 02., 20:15 Uhr

Ein Mann liegt im Wachkoma, seine junge Frau muss sich – mitten im Krieg in Afghanistan – um ihn und ihre beiden Töchter kümmern. Bisher hatte sie es nie gewagt, aber jetzt spricht sie mit ihrem stummen Mann über das Drama ihrer Ehe, ihr erlittenes Leid und ihre geheimsten Gedanken. Sie wird selbstbewusster, hat eine Romanze mit einem jungen Soldaten. Doch was passiert, wenn ihr Mann aus dem Koma erwacht?
Dem Autor Atiq Rahimi gelang mit der Verfilmung seines gleichnamigen Bestsellers eine ergreifende Erzählung, die den afghanischen Frauen eine Stimme gibt.

Preise (Auswahl):
Abu Dhabi 2012 – Beste Darstellerin
Gijon 2012 – Bester Film, Fipresci Preis, Beste Darstellerin
In Zusammenarbeit mit der Eine-Welt-Gruppe Nürtingen

Das Mädchen Wadjda

Drama, Deutschland, Saudi Arabien 2012, 93 min
Regie: Haifaa Al Mansour
Sonntag, 15. 03., 17:45 Uhr
Dienstag, 17.03., 20:15 Uhr

Täglich sieht Wadjda auf ihrem Schulweg ein grünes Fahrrad im Spielzeuggeschäft, mit diesem Fahrrad würde sie dem Nachbarsjungen Abdullah, schnell wie der Wind, davon flitzen. Das Fahrrad wird DER große Wunsch von Wadjda, obwohl Mädchen das Radfahren in Saudi Arabien verboten ist. Mit allen Mitteln versucht Wadjda, Geld für das Fahrrad zusammen zu bekommen; ihr Einfallsreichtum scheint unerschöpflich, es treten aber immer wieder ungeahnte Schwierigkeiten auf.
Der Film wurde vollständig in Saudi-Arabien gedreht und gibt einen einfühlsamen Einblick in den Alltag der Frauen.

Preise (Auswahl): Cannes 2013 – Le Prix France Culture; Los Angeles 2013 – Publikumspreis; München 2013 – Friedenspreis des Deutschen Films
In Zusammenarbeit mit dem Nürtinger FrauenRat

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.
Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Vortragsreihe „Forum zukunftsfähiges Nürtingen“

In Nürtingen hat sich eine Gruppe von Menschen zusammen gefunden, die in unterschiedlichen Nürtinger Initiativen und Projekten engagiert sind, und denen die Themen Nachhaltigkeit bzw. Zukunftsfähigkeit und Gemeinwohl wichtig sind. Ihr Ziel ist es, in Nürtingen und Umgebung ein lockeres Netzwerk für nachhaltige Entwicklung zu knüpfen, die Zusammenarbeit unter bestehenden Initiativen zu vertiefen und Synergie-Effekte besser zu nutzen. Aktivitäten auf diesem Themenfeld sollen gebündelt und stärker ins öffentliche Bewusstsein gehoben werden.
Die Vortragsreihe „Forum zukunftsfähiges Nürtingen“, die in Kooperation mit der vhs Nürtingen stattfindet, soll der Auftakt für dieses Unternehmen sein.

In diesem Semester sind die folgenden Vorträge geplant:

25.02.2015:
Der ökologische Fußabdruck eines Riesen – Wie können wir natürliche Ressourcen nachhaltig und fair nutzen?
Referent: Sven Simon (Kurs 151-11405)

15.04.2015:
Leben in einem Mehrgenerationenhaus. Gründung – Finanzierung – Erleben: ganz praktisch aus der Sicht eines Betroffenen.
Referent: Klaus Nägele (Kurs 151-11201)

17.06.2015:
„Am Gelde hängt, zum Gelde drängt ...
Kann Geld ein Instrument für eine nachhaltige Zukunft sein?
Referent: Bernd K. Lörz (Kurs 151-1203)

Nähere Informationen zu den einzelnen Vorträgen finden Sie in den Fachbereichen Politik sowie Naturwissenschaft und Umwelt.

Leben in einem Mehrgenerationenhaus: Gründung – Finanzierung – Erleben

Vortrag. Klaus Nägele

Warum ist es zukunftsfähig, in einer Stadt gemeinschaftlich zu wohnen? – Bin ich ein Gemeinschaftstyp oder: Kann ich das lernen? Wie viel Gemeinschaft möchte ich und wie viel Individualität brauche ich? Wo fange ich an, mich zu verlieren, und wo gibt mir die Gemeinschaft Halt? – Wie finde oder gründe ich eine Gemeinschaft? Welches Finanzmodell ist für mich das Beste? – Leben in einer Gemeinschaft: Ist das etwas auf Dauer und wenn nicht: Wie komme ich da wieder raus? Fragen über Fragen – und dennoch wagen immer mehr Menschen den Schritt in die Wohnform Mehrgenerationenhaus. Wie das geht und was das mit einem macht, dazu gibt an diesem Abend Klaus Nägele aus dem Wohnprojekt WIR Wohnen in Reudern e.V. Auskunft. Der WIR e.V. hat 2004 die damaligen Gebäude der Volksbank gekauft. Seitdem leben in der ehemaligen Bankfiliale, der dazugehörigen Lagerhalle und der ehemaligen Molkerei ca. zehn Erwachsene und deren Kinder.

Vortrag in der Reihe „Forum zukunftsfähige Stadt Nürtingen“

11201
Mittwoch, 15. 04. 15, 19:30 Uhr
Nürtingen, WIR-Wohnen in Reudern, Steigstraße 1
keine Gebühr

NEU

Ökonomie leicht gemacht

Volker Reif

Ökonomie ist mehr als nur graue Theorie. In diesem Seminar lernen Sie ökonomische Grundkenntnisse aus der Wirtschaft kennen und erfahren, wie Sie dieses Wissen im Alltag anwenden können.
Wir gehen u. a. folgenden Fragen nach:
Wie erfolgt die Preisbestimmung von Gütern und wodurch entstehen Blasen, wie die berühmte „Tulpenblase“ in den Niederlanden oder die Internetblase, die zu einem großen Börsencrash im Jahr 2000 geführt hat? Was waren die Ursachen für die Finanzmarktkrise und könnte sich so etwas jederzeit wiederholen? Wie funktioniert die Börse überhaupt und warum verhalten sich Kurse nicht immer rational? Was sind die Aufgaben einer Zentralbank und welchen Einfluss hat sie auf den Zins für Immobilienfinanzierungen und Lebensversicherungen? Was versteht man unter Inflation und Deflation und wie sehen die Auswirkungen auf Ihren Geldbeutel aus?
Der diplomierte Ökonom und in der Finanzberatung tätige Volker Reif vermittelt Ihnen praxisbezogen wirtschaftliche Abläufe und Zusammenhänge.

11202
4-mal, mittwochs, ab 10. 06. 15
10:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 28 €

Am Gelde hängt, zum Gelde drängt ... Kann Geld ein Instrument für eine nachhaltige Zukunft sein?

Vortrag. Bernd K. Lörz

Ursprünglich war es so gedacht, dass mit der Einführung des Geldes der Handel mit Gütern vereinfacht, ja leicht und effektiv gemacht werden sollte. Aus heutiger Sicht haben sich die Finanzmärkte weit von diesem Ursprungsgedanken entfernt. Geld als ein Instrument, das der Gesellschaft helfen sollte das menschliche Wohlergehen zu optimieren, ist ein Anspruch, der heute nicht mehr erfüllt wird. Allein in den letzten 40 Jahren wurde die Welt von über 400 Finanzkrisen heimgesucht. Dabei wurden ganze Regionen arbeitslos, Volkswirtschaften wurden destabilisiert oder ruiniert, weltweit wurden Menschen in die Armut getrieben. Das Geld und die Finanzmärkte sind zum Selbstzweck verkommen. Gier und ungebremster Egoismus sind feste Bestandteile einer solchen globalen Finanzdiktatur. Wohin wird uns diese Entwicklung führen? Kann vor diesem Hintergrund Geld noch ein Instrument, ein Weg zu einer zukunftsfähigen Gesellschaft sein? Diesen Fragen wird der Vortrag von Bernd K. Lörz auf den Grund gehen.

11203
Mittwoch, 17. 06. 15, 19:30 Uhr
Nürtingen, Tagestreff, Paulinenstraße 16
keine Gebühr, ohne Anmeldung

Syrien, Irak, Islamischer Staat – eine Region am Abgrund?

Vortrag. Matthias Hofmann

Über vier Jahre tobt nun schon der Bürgerkrieg in Syrien und ein Ende ist nicht in Sicht. Zudem hat sich aus der Bürgerkriegssituation heraus eine Gruppe (IS) gebildet, die nicht mehr nur alleine in Syrien gegen das Assad-Regime kämpft, sondern auch in den Irak eingedrungen ist. Sie verfolgt das Ziel, einen eigenen islamistischen Staat (Kalifat) auf Teilen beider Staatsterritorien zu begründen.
Wie kam es aber nun zu der anscheinend unlösbaren Katastrophe? Wo sind die internationalen Mechanismen, die in einem solchen Fall eigentlich greifen sollten? Haben die Menschen vor Ort überhaupt noch die Chance auf eine friedliche Zukunft? Der Historiker und Orientalist Matthias Hofmann beschäftigt sich intensiv mit Studien zur politischen Entwicklung im Nahen Osten. So war er bereits zweimal für sechs Monate in Afghanistan gewesen, um sich vor Ort einen genaueren Ein- und Überblick über die gesellschaftspolitischen Entwicklungen zu verschaffen.

11204
Dienstag, 19. 05. 15, 20:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 9 € (Abendkasse)

Das Weltflüchtlingsproblem vor der Haustür?

Vortrag. Prof. Dr. Karl-Heinz Meier-Braun

Die Zahl der Menschen, die weltweit auf der Flucht sind, hat eine traurige Rekordmarke erreicht. Noch nie gab es seit dem Zweiten Weltkrieg so viele Flüchtlinge wie jetzt. Sicher ist, dass diese Zahlen so hoch bleiben, eher noch ansteigen werden, denn Kriege, Menschenrechtsverletzungen, Hunger, Armut oder Umweltkatastrophen zwingen immer mehr Frauen, Männer und Kinder dazu, ihre Heimat zu verlassen. Europa steht vor der zunehmenden Herausforderung, Flüchtlinge aufzunehmen, ihnen Schutz und Versorgung zu gewähren. Es gilt, eine neue europäische Flüchtlingspolitik zu entwerfen.
Deutschland kommt dabei schon wegen der hohen Zahl von Asylbewerbern und der Wirtschaftskraft eine besondere Rolle zu. Könnte Deutschland also eine Führungsrolle übernehmen? Was kann ein Bundesland wie Baden-Württemberg in der Flüchtlingsfrage leisten? Welche Rolle spielen die Kommunen und die Bürger(innen) vor Ort?
Auf diese Fragen geht Prof. Dr. Karl-Heinz Meier-Braun in seinem Vortrag ein. Er ist Integrationsbeauftragter des Südwestrundfunks, anerkannter Experte, Buchautor, Vorstandsmitglied im Rat für Migration und Landesvorsitzender der Deutschen Gesellschaft für die Vereinten Nationen (DGVN).
In Kooperation mit dem Evanglischen Bildungswerk im Landkreis Esslingen

11205
Mittwoch, 22. 07. 15, 19:30 Uhr
Nürtingen, Volksbank, Konferenzzentrum, 3. OG
Gebühr: 6 € (Abendkasse)

Recht / Finanzen

Erben, Schenken, Übergeben

Dr. Hans-Jürgen Kleinert

Das Seminar richtet sich an alle, die sich Gedanken zu den Themen Erben, Schenken und lebzeitige Übergabe machen. Es geht unter anderem um folgende Fragen:
Soll Vermögen bereits zu Lebzeiten übertragen werden? Welche Konflikte können sich daraus ergeben? Welche Vorteile ergeben sich daraus – und für wen? Auf was ist zu achten? Wie ist die gesetzliche Erbfolge geregelt? Welche Möglichkeiten bieten Testament und Erbvertrag?
Diese und andere Fragen zum Thema Erben, Schenken und lebzeitige Übergabe werden anhand von Beispielen beantwortet.

11300
Freitag, 06. 03. 15, 19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 12,90 €

Die Eigentumswohnung in rechtlicher Sicht

Bernd Menz

Das Seminar erläutert das Wesen des Wohnungseigentums, die Rechte und Pflichten der Eigentümer(innen), die Beschlüsse der Wohnungseigentümerversammlung, die Stellung der Hausverwaltung, die Erläuterung der Jahresabrechnung sowie das gerichtliche Verfahren. Grundsätzliche Neuerungen im Wohnungseigentumsgesetz werden berücksichtigt. Im Anschluss an den Vortrag verbleibt Zeit für Fragen.

11301
Dienstag, 10. 03. 15, 19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 12,90 €

NEU

Die Änderungen des Pflegeversicherungsgesetzes

Eva Grözinger

Die Pflegeversicherung hat die Aufgabe, Pflegebedürftigen Hilfe zu leisten, die wegen der Schwere der Pflegebedürftigkeit auf solidarische Unterstützung angewiesen sind. Mobilitätseinschränkung oder Alzheimer Demenz können Diagnosen des Alters sein.
An diesem Abend soll die Pflegebedürftigkeit erläutert werden und die Möglichkeiten der neusten gesetzlichen Regelungen zur Entlastung und Unterstützung der betroffenen Familien aufgezeigt werden.

11303
Mittwoch, 25. 03. 15, 18:00–20:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 12,90 €

NEU

Altersvorsorge – Strategien für Singles, Paare & Selbständige

Volker Reif

Die gesetzliche Rente stellt nur noch eine Grundabsicherung dar. Wer auch im Ruhestand nicht auf seinen gewohnten Lebensstandard verzichten will, sollte sich rechtzeitig mit den vielfältigen Vorsorgemöglichkeiten vertraut machen. Dazu gehören u.a. folgende Fragen und Aspekte: Leistungen der gesetzlichen Rente – Welche Infos finden Sie in Ihrem Rentenbescheid? Wie fördert der Staat Ihre Altersvorsorge? Funktionsweise von Riester, Rürup & Co. Welche Ausgestaltungsmöglichkeiten bietet die private Altersvorsorge? Kleine Beträge, große Wirkung – mit Fondssparplänen flexibel vorsorgen. Welche Strategie in welcher Lebensphase? Was tun, wenn Sie kurz vor der Rente stehen?
In diesem Kurs erhalten Sie einen anbieterneutralen Überblick über alle wichtigen Altersvorsorge-Bausteine, sowie eine detaillierte Gegenüberstellung der jeweiligen Vor- und Nachteile.
Der Referent wurde unter die „Finanzberater des Jahres TOP 50“ (2010) und TOP 100 (2013) gewählt.

11305
Dienstag, 14.04.15, 18:45–21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 17,20 €

Rechtsfragen bei Trennung und Scheidung

Dr. Hans-Jürgen Kleinert

Das Seminar richtet sich an alle, die wissen wollen, wo sie in ihrer Ehe oder Partnerschaft rechtlich stehen: Vor der Heirat, bei Abschluss eines Ehevertrages, in der Trennung oder im Scheidungsverfahren. Es geht unter anderem um folgende Fragen:
Wie ist der Ablauf eines Scheidungsverfahrens? Wie sind Ehegattenunterhalt und Kindesunterhalt gesetzlich geregelt? Was geschieht mit Wohnung oder Haus? Was verbirgt sich hinter Zugewinn und Versorgungsausgleich? Welche Vereinbarungen kann man dazu treffen? Wann ist ein Ehevertrag unwirksam? Diese und andere Fragen zum Thema Trennung und Scheidung werden mit Hilfe von Beispielen beantwortet.

11306
Freitag, 24.04.15, 19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 12,90 €

Geldanlage für die Generation 50 +

Volker Reif

Mit zunehmender Lebensdauer verändern sich Anlagebedürfnisse und -ziele. Während in jungen Jahren der Fokus oft auf hohen Renditen mit entsprechender Aktienquote liegt, gewinnen im Lauf der Jahre die Punkte Sicherheit, Verfügbarkeit und Flexibilität an Bedeutung. Auf der anderen Seite ist in Zeiten steigender Lebenshaltungskosten und niedriger Zinsen ein Umdenken in der Anlagestrategie erforderlich, um das geschaffene Vermögen zu erhalten. Lösungen von der Stange gibt es jedoch nicht, da sich je nach Lebenssituation unterschiedliche Konzepte bewährt haben.
Der Kurs richtet sich an alle, die in der zweiten Lebenshälfte stehen und sich einen Überblick über Möglichkeiten zum Kapitalerhalt und Vermögensaufbau verschaffen wollen.
Der Referent wurde unter die „Finanzberater des Jahres TOP 50“ (2010) und TOP 100 (2013) gewählt.

11307
Mittwoch, 20.05.15, 18:45–21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 17,20 €

NEU

Trading für Einsteiger(innen) – Charttechnik & Technische Analyse

Tagesseminar.
Volker Reif

vhespresso
klein-stark-gut

Wer an der Börse auf der Suche nach dem schnell verdienten Geld ist, wird meistens ebenso schnell schmerzhaft von der Realität eingeholt. Um an der Börse langfristig erfolgreich zu sein, benötigen Sie einen Plan mir klaren Regeln, Disziplin sowie die Fähigkeit aus Fehlern zu lernen. In dem Kurs lernen Sie, wie Sie die Technische Analyse als Entscheidungskriterium für Ihre Tradingaktivitäten nutzen können.
Dazu gehören u.a.: Einführung in die Technische Analyse; Möglichkeiten der Trendbestimmung; Vorstellung und Einsatzmöglichkeiten der wichtigsten Indikatoren; Keine Rallye ohne Sicherheitsgurt – Money Management und Risikokontrolle; In der Theorie ist alles einfach – Einführung in die Börsenpsychologie
Der Kurs richtet sich an Trading-Anfänger, die sich einen Überblick über die die Grundlagen, und die vielfältigen Möglichkeiten der Technischen Analyse verschaffen möchten.
Der Kursleiter Volker Reif wurde unter die „Finanzberater des Jahres TOP 50“ (2010) und TOP 100 (2013) gewählt.

11308
Samstag, 20.06.15, 10:00–18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 117 €
vhespresso-Kurs: 2–5 Teilnehmende

Berufsstart – Altersvorsorge und Absicherung für die Generation U35

Volker Reif

Die Themen Altersvorsorge und Absicherung sind für junge Berufstätige wichtiger denn je. Die Zeiten, in denen die gesetzliche Vorsorge ausreichte, sind vorbei. Auch beim Schutz existenzieller Risiken, wie z.B. der Berufsunfähigkeit, wurden die staatlichen Leistungen drastisch gekürzt. Eigene Vorsorge schafft Abhilfe. Mit dem Kurs machen wir Sie fit dafür!
Er behandelt u.a. folgende Fragen: Wie beteiligen Sie Staat und Arbeitgeber beim Aufbau Ihrer Altersvorsorge? Riester & Rürup oder Fondsanlagen – welche Vorsorge eignet sich für Sie? Welche existenziellen Risiken müssen Sie als Berufseinsteiger absichern? Von welchen Versicherungsangeboten sollten Sie besser die Finger lassen? Sie erhalten einen anbieterneutralen Überblick über alle wichtigen Vorsorgebausteine sowie eine detaillierte Gegenüberstellung der jeweiligen Vor- und Nachteile.
Der Referent wurde unter die „Finanzberater des Jahres TOP 50“ (2010) und TOP 100 (2013) gewählt.

11310
Mittwoch, 08.07.15, 18:45–21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 17,20 €

Immobilienfinanzierung

Achim Tochtermann
Einer der meist geäußerten Wünsche der Deutschen ist es, in den eigenen vier Wänden zu wohnen. Wenn aber die Voraussetzungen für den Immobilienerwerb nicht stimmen, kann der Traum vom Eigenheim schnell zum Alptraum werden.
Das Seminar vermittelt Entscheidungshilfen für die richtige Ansparphase, das passende Finanzierungsmodell und bietet auch Hilfestellung bei individuellen Fragen, z.B.: die häufigsten Fehler bei der Finanzierung und wie man sie vermeidet, die persönliche Leistungsfähigkeit, die Gesamtkostenerfassung, die Vor- und Nachteile verschiedener Finanzierungs- und Ansparmodelle, staatliche/steuerliche Förderung bei Eigennutzung und bei Vermietung, Zinsen, Gebühren, Disagio. Fallbeispiele veranschaulichen die Ausführungen.

dienstags, ab 23.06.15 bis 30.06.15,
19:30 – 22:00 Uhr
Kirchheim, vhs-Schulungszentrum,
Henriettenstr. 76
Gebühr: € 31,00
Bitte, Anmeldung direkt bei der vhs Kirchheim, Tel. (07021) 9730-45

Naturwissenschaft / Umwelt

Der ökologische Fußabdruck eines Riesen

Vortrag. Sven Simon

Klimawandel, Rohstoffverknappung, Weltbevölkerungswachstum, Wassermangel und weltweiter Hunger – die globale Problemlage scheint erdrückend und dennoch gibt es Wege, die genannten Herausforderungen zu meistern. Wenn eine friedliche Welt möglich bleiben soll, bedarf es einer nachhaltigen, fairen und autonomen Versorgung mit Energie, Nahrung und Rohstoffen. Im Vortrag wird zunächst danach gefragt, welchen Einfluss wir in Deutschland auf die genannten Zusammenhänge haben. Dabei wird sich zeigen, dass zumindest in den Industrienationen jeder einzelne einen ökologischen und sozialen Fußabdruck hinterlässt, der dem eines Riesen entspricht. In diesem Zusammenhang wird auch die Bedeutung der Energiewende für die Welternährung und den

Klimawandel betrachtet. Schließlich wendet sich der Blick auf Baden-Württemberg und Nürtingen: Können hier nachhaltige Modelle entwickelt und gelebt werden, die dann auch auf andere Weltgegenden übertragen werden können? Der interaktive Vortrag findet im Rahmen des „Forum nachhaltiges Nürtingen“ statt.
Sven Simon ist Mitglied der BUND-Ortsgruppe Nürtingen und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Hochschule Konstanz für das Kompetenzzentrum Energiewende.

11405
Mittwoch, 25. 02. 15, 19:30 Uhr
Schwenk GmbH & Co. KG , Kelterstraße 33, Unterensingen
keine Gebühr

Mut zum Aufbruch: Als Frau mit dem Fahrrad 2-mal um die Welt

Diavortrag. Dorothee Fleck

Mit dem Fahrrad um die Welt? Alleine? Als Frau? Unmöglich! Oder vielleicht doch?
Nach 17 Jahren Anstellung bei einer internationalen Firma beschloss Dorothee Fleck etwas ganz anderes zu machen und mit dem Fahrrad um die Welt zu fahren. Sie wollte die Welt und die Globalisierung von einer anderen Seite aus sehen. Und es hat sich gelohnt. Was Dorothee Fleck erlebt hat, sind unersetzlich Eindrücke, Erlebnisse, Erfahrungen. Zuerst ging es um den Erdball, Richtung Osten durch Russland, die Mongolei, China, Südostasien, Australien, Südamerika, bis sie nach 61 140 km und 2 Jahre und 5 Monate auf dem Fahrrad aus dem Westen wiedergekommen ist. Nach 1½ Jahren in Deutschland machte sie sich erneut auf. Diesmal ging es über die Seidenstrasse und weiter um die Welt. Mit den Erfahrungen der ersten Weltreise traute sie sich zu, sich den Herausforderungen der „Stan“ Länder (Kasachstan, Usbekistan ...) zu stellen.
Inzwischen war sie in über 60 Ländern und ist mehr als 150 000 km gefahren – alleine, als Frau. Über diese besondere Erfahrung berichtet sie in ihrem reichbebilderten Vortrag.

11407
Mittwoch, 04. 03. 15, 20:00 Uhr
Nürtingen, Rathaus, Glashalle
Gebühr: 6 € (Abendkasse)

Hinter den Kulissen der Wilhelma

Führung mit Anmeldung
Dr. Günther Schleussner

Diese Führung ermöglicht den Teilnehmenden einen Blick hinter die Kulissen der Wilhelma. Gezeigt werden Futterküche, Futtertierstation und Aquarientechnik. Die Teilnehmenden erfahren Wissenswertes über die Wilhelma und deren Bewohner und es besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Im Anschluss an die Führung ist ein individueller Rundgang durch den Zoo möglich.
Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren.

11408
Samstag, 18. 04. 15, 14:00–16:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Wilhelma
Gebühr: 19,50 € (keine Ermäßigung)

Weicher Stein und hartes Wasser – Karstexkursion

Führung mit Anmeldung. Klaus Baldzer

Bei einer leichten, etwa dreistündigen Wanderung rund um Lenningen-Gutenberg erklärt Ihnen ein Höhlenforscher an Beispielen im Gelände leichtverständlich die Wechselwirkung von Kalk und Wasser, die Entstehung der Schwäbischen Alb sowie ihrer Karsterscheinungen.
Die Tour findet bei jedem Wetter statt. Bitte geeignete Kleidung und festes Schuhwerk sowie eventuell eine Taschenlampe mitbringen.

11409
Samstag, 25. 04. 15, 14:00–17:00 Uhr
Lenningen-Gutenberg, Treffpunkt: Wanderparkplatz beim Sportheim
Gebühr: 8 € (keine Ermäßigung)

Hochwassereinsatz, weltweiter Katastrophenschutz, Hilfe vor Ort: Das Technische Hilfswerk stellt sich vor

Führung mit Anmeldung
Dr. Andreas Baumann

Jahrhunderthagel im Landkreis, das Elbhochwasser oder der Taifun Hayan auf den Philippinen – die bundesweit rund 80.000 ehrenamtliche Mitglieder des Technischen Hilfswerkes (THW) sind vor Ort und helfen den in Notgeratenen.
An diesem Abend lernen Sie das THW kennen und finden heraus wie die Experten des THWs retten, bergen, Brücken bauen, Trinkwasser herstellen, Deiche verteidigen oder Hochwasserschäden beseitigen. Sie erfahren mehr über ihr THW vor Ort, dem Zusammenwirken mit anderen Hilfs- und Rettungsorganisationen sowie über die Aufgaben im Zivil- und Katastrophenschutz im Ausland.
Der Abend wird mit einer praktischen Vorstellung ausgewählter Einsatzoptionen abgerundet.

11410
Montag, 04. 05. 15, 19:00–21:15 Uhr
Kirchheim, THW-Schulungszentrum, Henriettenstr. 88/1
Gebühr: 3 €

Zu Besuch bei Pinguinen, Pelikanen & Co.

Führung mit Anmeldung
Dr. Günther Schleussner

Neben den klassischen Zootieren unter den Säugern gehören auch einige Vögel zu den absoluten Publikumslieblingen in der Wilhelma. Wir machen einen Besuch bei den Pinguinen, fühlen uns wie ein Tierpfleger beim Füttern der Pelikane und erfahren viel Interessantes über das Leben von Flamingos, Papageien und anderen großen Vögeln im Freiland und natürlich auch über ihre Haltung im Zoo. Die Führung eignet sich auch besonders für Familien mit Kindern ab ca. 8 Jahren.

11411
Samstag, 20. 06. 15, 16:00–18:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Wilhelma
Gebühr: 19,50 € (keine Ermäßigung)

Kulinarisch-kulturelles Kräuterseminar

Führung mit Anmeldung. Lonie Geigle

Beginnen werden wir die Veranstaltung mit einem Spaziergang durch Kräuterwiesen auf der Albhochfläche zu einem wunderbaren Aussichtspunkt mit Blick auf eine abwechslungsreiche Kulturlandschaft, geschaffen durch die Bewirtschaftung unserer Vorfahren, geprägt durch die Erdgeschichte und die Geschichte unserer Kulturen. Die neueste Auszeichnung ist die UNESCO Anerkennung als Biosphärengebiet Schwäbische Alb. Die Teilnehmenden lernen in diesem Seminar, Kräuter zu erkennen und zu bestimmen. Kräutergeschichten und Kräuterverwendungen werden besprochen. Nach der Wanderung werden die Kräuter teilweise verarbeitet zu kleinen Gerichten. In gemütlicher Runde wird verkostet, sowie eine Kräuterplauderstunde und Informationsrunde durchgeführt.

11412
Samstag, 27. 06. 15, 13:00–20:00 Uhr
Bad Urach-Hengen,
Treffpunkt: Böhringer Straße 26
Gebühr: 39 € (keine Ermäßigung)

Anzeige

frische Ideen für freundliche Gärten
die bäumler
individuelle Gärten
Am Raigerwald 2 Nürtingen-Raidwangen Tel. 07022-94 97 70 www.die-baeumler.de

KURSE ONLINE BUCHEN:
vhs-nuertingen.de

Pädagogik Psychologie Rhetorik Philosophie

Fachbereichsleitung: Dr. Peter Sindlinger

Pädagogik 15
Psychologie 15
Rhetorik 16
Philosophie 16

Pädagogik

Das Lernen lernen

für Lernwillige ab 12 Jahren
Werner Gut

Lern- und Arbeitsverhalten werden selten kritisch hinterfragt. Viele Probleme damit werden allzu schnell als unveränderlich hingenommen. Für den sich immer rascher vollziehenden Wandel in Beruf und Gesellschaft und die Notwendigkeit zu lebenslangem Lernen sind wir dadurch nur unzureichend gewappnet. Das Seminar zeigt, dass man – selbst als älterer Erwachsener – das Lernen lernen kann. Es gibt eine Einführung in ganzheitliche Lerntechniken und enthält somit eine Fülle von Anregungen für die verschiedensten Themenbereiche. Anhand von Beispielen und Übungen werden Sie erleben, dass es möglich ist, effektiver zu lernen, mehr zu behalten und dadurch erfolgreicher zu sein. Sie erhalten umfangreiche Unterlagen, anhand deren Sie das Seminar gut nacharbeiten und wiederholen können.
Um die Mittagspause kurz halten zu können, sollten Sie Vesper und Getränke mitbringen.
Mitzubringen: Vesper und Getränke

12001
Samstag, 27. 06. 15, 09:00–16:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 33,80 € (inkl. Materialkosten)

Psychologie

Gruppendynamisches Seminar

Dr. Joachim Trautwein

Das Seminar bietet eine Möglichkeit, die Erfahrungen und Einstellungen der Teilnehmer(innen) mit Hilfe verschiedener Methoden deutlich zu sehen und zu verstehen. Dabei geht es darum, sowohl die bisherigen Orientierungen, das bisherige Denken und Handeln in seiner Bedeutung und in seinem Sinn zu sehen, als auch darum, Neuorientierungen zu eröffnen. Neue, erweiterte Perspektiven ergeben sich, wenn innere und äußere Einstellungen in gegenwärtigen Zusammenhängen als veränderbar erlebt werden. Vor allem die Wertschätzung eigener und fremder Möglichkeiten, die Wiederentdeckung elementarer Gefühle und der Zugang zu konstruktiver Aggression vermitteln neue Chancen zur Erfahrung von Sinn und Lebensfreude.
Verschiedene Arbeitsweisen der modernen Psychologie (unter anderem Psychodrama, Gestaltpsychologie, Körperarbeit, kreative Medien, Phantasiereisen, familiengeschichtliche Analyse, Familienaufstellungen) sind vorgesehen. Das Seminar ist für jeden geeignet, der den Wunsch hat, sein Verhalten und seine Beziehungen zu sensibilisieren.
Der Kursleiter ist Theologe, Historiker und Psychotherapeut (HP).

12101
07.02., 07.03., 18.04., 09.05., 18.07. und 19.-21. 06. 15
Kusterdingen, Dr. Trautwein
Gebühr: 208 €

Abschied vom Beruf – Lebensgestaltung in der dritten Lebensphase

Rudolf Horn

Das Ende des Berufslebens und der Übergang in die dritte Lebensphase, den sogenannten „Ruhestand", bringen für die meisten Menschen einschneidende Veränderungen mit sich. Die Gestaltung der nachberuflichen Lebensphase stellt uns vor neue Herausforderungen.
Wir werden in diesem Seminar über die Veränderungen sowie die Chancen und Herausforderungen dieses neuen Lebensabschnittes sprechen. Nach jeweils einem Impulsvortrag zu den wesentlichen Themen gibt es Gelegenheit für Diskussion und Erfahrungsaustausch. Die Fragen der Teilnehmenden stehen dabei im Vordergrund. Altersteilzeit, Vorruhestand oder Ruhestand sind verbunden mit dem Abschied aus vielen Rollen und Beziehungen. Diese Zeit sinnvoll zu gestalten und die Chancen der neuen Lebensphase zu erkennen, ist das Ziel des Seminars.
Rudolf Horn ist langjähriger Dozent zu diesem Themenkomplex und unterrichtet u.a. an der Ev. Akademie Bad Boll und beim Treffpunkt 50+ in Stuttgart.

12102
3-mal, donnerstags, ab 12. 03. 15
17:30–19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
Gebühr: 37,40 €

Kopf oder Bauch – Wie wir Entscheidungen treffen

Dr. Peter Krebietke

Tagtäglich treffen wir Entscheidungen – oft rasch und intuitiv (sog. Bauchentscheidung), ein anderes Mal nach klarer Überlegung (sog. Kopfentscheidung). Für manche Menschen ist sogar die Verwendung eines Pendels nicht ungewöhnlich. Was ist besser: sich auf den klaren Verstand zu verlassen oder auf seine Intuition? Wie frei bin ich eigentlich bei meinen Entscheidungen? Wovon werden diese beeinflusst? Anhand von Versuchen und Beispielen gehen wir den verschiedenen Möglichkeiten der Entscheidungsfindung nach, wobei sich ganz individuelle Entscheidungskonzepte ergeben werden. Da wir uns über den „Entscheidungsprozess" Klarheit verschafft haben, werden wir mit dem Ergebnis zufriedener sein können. Welche Rolle dabei ein Pendel spielen kann, wird sich im Verlaufe des Abends zeigen.

12103
Dienstag, 03. 03. 15, 19:30–21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 10,80 €

Der Kurs „Der kleine Elterncoach" ist unter der Kursnummer 151-12002 in der Rubrik „junge vhs" detailliert beschrieben. Es geht an diesem Abend darum, die Belange von Kindern als Eltern wahrzunehmen und zu verstehen, weil Bedürfnisse erkannt und Lösungen gefunden werden sollen.

Anzeige

Eine Auswahl aus unserem Frühjahrsprogramm:

Tim Leberecht
Business Romantiker
Von der Sehnsucht nach einem anderen Wirtschaftsleben
Di., 3. März, 20 Uhr
in Nürtingen

Jörg Maurer:
Der Tod greift nicht daneben
Kabarettistische Lesung
in Nürtingen

Janice Jakait:
Tosende Stille
Eine Frau rudert über den Atlantik
Di., 19. Mai, 20.00 Uhr
in Nürtingen

marotte Figurentheater Karlsruhe spielt:
Petterssons Feuerwerk für den Fuchs
Fr., 27. Febr., 15.00 Uhr
in Nürtingen, K3N

Holen Sie sich unser ausführliches Programm!

Zimmermann
Die Buchhandlung
in Nürtingen
und Kirchheim

www.buchhaus-zimmermann.de

Jeder ist seines Glückes Schmied ...

Dr. Peter Krebietke

Für jeden Menschen ist Glück etwas anderes: gesund zu sein, geliebt zu werden, keine finanziellen Sorgen zu haben, gelassen und entspannt zu sein. So verschieden die Vorstellungen vom Glück auch sind, so haben sie dennoch eines gemeinsam: das Gefühl des Glücks umfasst uns ganz. Es entfaltet seine positiven Wirkungen nicht nur im Kopf, sondern auch im ganzen Körper. Die unterschiedlichen Vorstellungen vom Glück spiegeln die unterschiedlichen Erfahrungen wider, die jeder gemacht hat. Diesen können wir nachgehen. Glück kann man nicht herbeizaubern, aber wir können den Boden für weitere Glücksmomente bereiten. Anhand von Bildern, Tests und Fragebögen können wir vieles klären und uns Verborgenes bewusst machen. In welchen Situationen bin ich zufrieden? Was belastet mich? Wie kann ich unangenehme Situationen verändern? Solchen und ähnlichen Fragen nachzugehen lohnt sich. Das Erfahrungswissen anderer und die Ergebnisse der Positiven Psychologie wollen wir im Abendseminar für uns aufbereiten. Am Ende werden wir – auch mit Hilfe einfacher Entspannungstechniken – vieles mit anderen Augen sehen und damit der Zufriedenheit und dem Glück den Weg bereiten.

12104
2-mal, dienstags, ab 10. 03. 15
19:30–21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 21,60 €

BRINGEN SIE DIE VHS AUF IHR HANDY

Rhetorik

Überzeugen Sie mit Ihrer Stimme

Traute Surborg-Kunstleben

Ein klangvolles, „stimmiges“ Sprechen setzt eine entspannte Haltung voraus, denn die Stimme ist ein untrüglicher Spiegel unseres Selbst. Beim Sprechen kommt unsere gesamte „Verfassung“ zum Ausdruck: unsere Stimmung; unsere Beziehung zu unserem Gegenüber; unser Engagement; Unsicherheit oder Selbstbewusstsein; Angriff oder Verteidigung.
In diesem Seminar werden durch ein ganzheitlich gestaltetes Üben Wege aufgezeigt, wie wir unsere Stimme pflegen und kräftigen können.
Die TSK-Methode zeichnet sich aus durch: Professionelle Methoden und ein ganzheitliches Verständnis der Wirkungen von Körperhaltung, Stimme und Sprache.

12201
3-mal, mittwochs, ab 04. 03. 15
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 74,40 €

Starke Argumente

Traute Surborg-Kunstleben

Ziele und Inhalte: entschieden, selbstbewusst und frei sprechen, das eigene Thema, die eigene Perspektive interessant und lebendig, anschaulich und strukturiert präsentieren, die Argumente anderer genau erfassen und gute Gegenargumente finden, in den Dialog treten, strittige Punkte klären, brauchbare Lösungen erarbeiten; Ausstrahlung und Selbstbewusstsein; Übungen für Körperhaltung, Atem, Stimme und Sprache, Konzentration, Vorstellungskraft und Gedankenführung
Ziele: überzeugendes Sprechen und selbstbewusstes Auftreten im Alltag und Beruf
Inhalte: Übungen zu Sprache, Stimme, Atem, Gestik und Körperhaltung
Methoden: Einzel- und Gruppenarbeit, verschiedene Übungen, Feedback zum persönlichen Redestil.

12202
Freitag, 08. 05. 15, 18:30–21:30 Uhr
Samstag, 09. 05. 15, 09:30–17:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 86,80 €

Verschenken Sie jetzt einen Kurs!

Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, EDV, Gestalten, Kunst, Hauswirtschaft – wie Sie möchten!

Ob Oma, Opa, Mutter, Vater, Tochter, Sohn, Enkel oder Freunde – sie alle finden bei der vhs Wissen und Anregungen!

Kommen Sie in die Geschäftsstelle der vhs Nürtingen und informieren Sie sich über das „Kursgeschenk“. Sie können uns auch anrufen oder faxen:

Telefon 0 70 22 7 5-330
Telefax 0 70 22 3 89 34

Philosophie

Rudolf Steiners Erkenntnislehre: Theorie und Kritik

Dr. phil. Wolf Kettering

Rudolf Steiner gilt zu Recht als einer der wirkmächtigsten Metaphysiker der Neuzeit, dessen Werk bis heute fortwirkt. Doch gerade diejenige Schrift, welche sein weltanschauliches System begründbar machen sollte, wurde als Dissertation von Heinrich von Stein nur mit rite, also ausreichend, benotet. Da Steiners Werk bisher meist aus anthroposophischen oder überkritischen, bis zynisch-verfälschenden Blickwinkeln beleuchtet wurde, steht eine professionelle aber kritische Auseinandersetzung mit Steiners philosophischen, insbesondere aber erkenntnistheoretischen Schriften, bislang aus.
Der Kurs möchte sich daher mit Steiners Schrift „Wahrheit und Wissenschaft“ in kritisch-konstruktiver Absicht beschäftigen. Das Kursziel ist dabei, einen Überblick über die Probleme und über die Stärken in Steiners Erkenntnistheorie zu vermitteln.
Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, auch Neulinge auf dem Gebiet der Philosophie sind willkommen.

12300
5-mal, freitags, ab 27. 02. 15
17:30–19:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 73,50 €

Sprache und Denken

Dr. Wolfgang Hauger

Wir werden in eine Sprache hineingeboren, mit der wir kommunizieren und denken. Warum haben Menschen eine Sprache entwickelt, Tiere aber nicht? Wie lernen Kinder sprechen? Was heißt es, dass Wörter und Sätze etwas bedeuten? Was heißt etwas verstehen? Wenn wir diesen Fragen nachgehen, erfahren wir auch etwas über uns und unser Denken.

12301
Freitag, 17. 04. 15, 17:30–19:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 14,70 €

Literatur Kunst Gestalten

Fachbereichsleitung:
Petra Garski-Hoffmann M.A.
Yvonne Beiß

Literatur 17
Kunst 19
Fotografie/Video 20
Malen/Zeichnen/Experimentieren 21
Keramik/Plastisches Gestalten/Werken 22
Mode & Kosmetik für Sie und Ihn 23
Musik und Spiel 23

Literatur

Geschichten vom Fliehen und Ankommen. Schreibwerkstatt für Migrant(inn)en

Beate Treutner

Im Rahmen des Odyssey-Projektes (dazu vgl. S. 2) findet an der vhs Nürtingen eine Schreibwerkstatt für Migrant(inn)en aus den Integrationskursen der vhs statt. Unter fachkundiger Anleitung – u.a. von Beate Treutner, der Leiterin des Autorenkreises Atmosphäre –, bietet die Schreibwerkstatt den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre (Flucht-)Erlebnisse auf dem Weg nach Deutschland und ihr Ankommen in Nürtingen und Umgebung schriftlich festzuhalten. Über das Schreiben und Geschriebene wird ein Austausch über das Erlebte möglich. Zudem sollen diese Erfahrungen auch den Nürtinger(inne)n zugänglich gemacht werden, von denen sich die Jüngeren zumeist kaum vorstellen können, welches Leid viele Neuankömmlinge mit sich tragen, während viele Ältere, die einst selbst als Flüchtlinge nach Nürtingen kamen, noch eigene Erinnerungen ähnlicher Art haben.
Ziel des Projektes ist es daher auch, in einen Dialog zwischen den Kulturen und den Generationen über das Thema „Flucht, Vertreibung und Ankommen“ zu treten und Verständnis füreinander zu wecken (vgl. dazu das offene Erzählcafé „Flüchtlingsschicksale gestern und heute“, Kurs 151-11112).
Weitere Informationen erhalten Sie bei den Fachbereichsleitern Peter Sindlinger (75336) und Petra Garski-Hoffmann (75355).

21100
Termin nach Absprache
Nürtingen, Schloßbergschule
keine Gebühr, Anmeldung erforderlich

Anmeldung auch per E-Mail:
www.vhs-nuertingen.de

Autorenkreis Atmosphäre

Beate Treutner

Der „Autorenkreis Atmosphäre“ ist ein Treffunkt für Menschen mit Freude am Schreiben. Durch Anregungen entwickeln wir im Spiel mit Sprache und Worten, mit Fantasie und Gefühl unsere persönlichen Texte, je nach Neigung, autobiografisch, lyrisch oder frei erfunden. Im feinfühligen und respektvollen gegenseitigen Umgang tragen wir uns diese innerhalb der Gruppe vor und überarbeiten sie, falls erforderlich. Im Jahresverlauf haben wir Gelegenheit, unsere Texte im Rahmen einer Lesung einem größeren Publikum vorzutragen(vgl. Kurs 151-21107).
Interessierte sind jederzeit zu einer unverbindlichen „Schnupperteilnahme“ eingeladen. Da der Kurs 14-täglich stattfindet, melden Sie sich bei Interesse bitte vorab bei der Kursleiterin Beate Treutner, telefonisch unter 07022/244108, per E-Mail unter Schreiberlinge2011@googlemail.com oder bei der vhs Nürtingen.

21101
10-mal, montags, ab 23. 02. 15
19:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 12
keine Gebühr, Anmeldung erforderlich

Wortwerk – Kreatives Schreiben

für Einsteiger(innen)
Angelika B. Lauppe

Wortwerk ist eine noch junge Schreibgruppe für alle Interessierten, die sich einmal schreibend ausprobieren möchten. Wir spielen und werken mit Worten und gehen das Schreiben behutsam an. Es macht Spaß, seiner Phantasie freien Lauf zu lassen, eigene Kreativität zu entdecken und die Lust am Schreiben zu erwecken. Schon am ersten Abend entstehen auf Anregung erstaunliche Texte, auch Atem- und Minutentexte genannt. Die „alten Einsteiger“ freuen sich über jeden neuen Einsteier, der auf unseren „Zug“ des Formulierens und Fabulierens aufspringt. Mitzubringen: Schreibzeug und gute Laune.
Anfragen gerne an mail@angelikablauppe.de oder über die Seite www.angelikablauppe.de

21102
Dienstag, 03. 03. 15, 19:30–21:30 Uhr
Dienstag, 24. 03. 15, 19:30–21:30 Uhr
Dienstag, 21. 04. 15, 19:30–21:30 Uhr
Dienstag, 19. 05. 15, 19:30–21:30 Uhr
Dienstag, 16. 06. 15, 19:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
Gebühr: 40 €

„Und drinnen waltet die züchtige Hausfrau“ – Schiller und die Frauen

Dr. Waltraud Falardeau

Kein Zweifel: Schillers Frauenbild ist traditionell geprägt. Er brachte den Frauen seines Umfeldes zwar Respekt entgegen – besonders den gebildeten; für gleichgestellt hielt er sie aber nicht. Das zeigen Auszüge aus seinen Gedichten und Briefen. Einen besonderen Platz in seinem Leben nahmen die Schwestern Lengefeld ein, mit denen er sich ein gemeinsames Leben zu dritt vorstellte. Der erst kürzlich erschienene erfolgreiche Film „Geliebte Schwestern“ geht auf diese skandalträchtige Konstellation ein.
Wir wollen uns in dieser Veranstaltung den Frauen in Schillers Leben sowie seinem Frauenbild widmen und hierzu ausgewählte Textstellen diskutieren.

21103
Donnerstag, 12. 03. 15, 15:30–17:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 12 €

Literatur am Montagmorgen

Dr. Waltraud Falardeau

Wir wollen uns in diesem Semester mit dem aufregenden Roman von Irvon D. Yalom „Und Nietzsche weinte“ beschäftigen. Es geht um eine fiktive Psychotherapie, in die Friedrich Nietzsche eingebunden ist.
Im Anschluss daran werden ausgewählte Passagen aus Nietzsches „Zarathustra“ zur Diskussion gestellt.

21104
4-mal, montags, 14 täglich ab 16. 03. 15
10:00–12:00 Uhr
Nürtingen, Stadtbücherei, Marktstr. 7
Gebühr: 27,70 €

Saufen und Dichten zwischen Bohnen im Rotlicht. Literarischer Spaziergang

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

Das Bohnenviertel, Jahrhunderte lang ein armes Weingärtner- und Handwerkerviertel, hat trotz Kriegszerstörung und Abriss seinen ganz eigenen Charakter bewahrt. Das Leonhardsviertel wiederum, das Stuttgarter „Rotlichtviertele“, ist mit seinen schrägen Lokalen und den alten Häusern ebenfalls einen Besuch wert. Wir beginnen am Charlottenplatz, dort flüchtete Schiller durchs Esslinger Tor, später schrieb Wilhelm Hauff aus Langeweile berühmte Märchen. In der Leonhardskirche liegt der berühmte Humanist Johannes Reuchlin begraben, in der Nähe sitzt auch die Romanfigur des Krimiautors Wolfgang Schorlau, Privatdetektiv Georg Dengler, am liebsten in seinem Stammlokal und trinkt Grauburgunder. Nicht weit entfernt, im „Club Voltaire“, planten die 68er die Revolution, und aufmüpfige Schriftsteller verfassten subversive Bierdeckel oder hielten provokante Vorträge. Der Rundgang endet gegen 19.00 Uhr. Zum Abschluss kehren wir in der Gaststätte „Murrhardter Hof“ beim „Schwäbischen Türken“ Burhan ein, die eine hervorragende schwäbische Küche bietet. Ein Maultaschengericht mit Salat ist im Preis inbegriffen.

21105
Freitag, 17. 04. 15, 17:00–19:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Charlottenplatz, vor Weinstube „Kiste“
Gebühr: 28 € (keine Ermäßigung)

Literarischer Spaziergang – auf dem Hölderlin-Wanderweg rund um Hardt

Führung ohne Anmeldung. Ingrid Dolde

Wir beginnen am Pfeiferbrunnen in Hardt und wandern zur sanierten Teufelsbrücke und zum Winkel von Hardt. Themen der geführten Tour sind, neben den geologische Grundlagen und der Nutzung der Landschaft durch den Menschen, auch die literarischen und historischen Spuren auf dem Weg. Neben der von der Teufelsbrücke erlebten Geschichte, begleiten uns Texte von Friedrich Hölderlin, Gustav Schwab, Wilhelm Hauff und Peter Härtling auf diesem Goldenen Spaziergang.
Eine Kooperation mit Schwäbischem Heimatbund, Schwäbischem Albverein und Hölderlin-Nürtingen eV.

21106
Samstag, 25. 04. 15, 14:00–16:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Hardt, Pfeiferbrunnen, Hans-von-Hutten-Platz 6
Keine Gebühr

Fassbares und Unfassbares

Lesung
Autorenkreis Atmosphäre, Beate Treutner

Kaum ein Thema als dieses bietet uns Autoren mehr Gelegenheit mit unseren Worten, unserer Sprache, zu spielen, zu experimentieren. Denken wir an die Synonyme dieser beiden Begriffe, so macht es uns die Bandbreite unserer Fantasie und Möglichkeiten bewusst. Scheint es bei dem Begriff „fassbar“ noch relativ unspektakulär, so finden wir zum Wort „unfassbar“ eine Reihe von Möglichkeiten, wie eine Situation empfunden und beschrieben werden kann, von „kaum wiederzugeben“, bis hin zu „schockierend“, „skandalös“, „unbegreiflich“.
Lassen Sie sich überraschen, in welcher Form sich die Mitglieder des Autorenkreises Atmosphäre der vhs Nürtingen diesem Thema genähert haben und nehmen Sie das Ergebnis mit einem „unfassbar“ im positivsten Sinne mit in Ihre Erinnerung.

21107
Freitag, 08. 05. 15, 19:30 Uhr
Nürtingen, Kreuzkirche, Dachgeschoss
Gebühr: 8 € (Abendkasse)

UNTERWEGS AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN

Von der „schwäbischen Alhambra“ ins Arbeiterparadies Luginsland. Mit Weinprobe

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

Durch die schönen Weinberge geht es vom Rotenberg über die Grabkapelle auf einer poetischen und stadtgeschichtlichen Wanderung in die Gartenstadt Luginsland. Karl Gerok besingt „das Herzblatt des Schwabenlands“, den Rotenberg, und Wilhelm Hauff beschwört einen heiligen Bund mit Uhlbacher Wein, während der Hohenloher Schriftsteller Carl Julius Weber über die Pfarrer in Uhlbach spottet.
An der Grabkapelle leiden wir mit Königin Katharina, die aus Gram über König Wilhelms Untreue verstarb, rätseln über die Ursprünge des Geschlechtes der Württemberger und besuchen die Grabkapelle. Unterwegs machen wie einen Stopp zu einer Weinprobe auf der Sonnenterasse mit 2-teiliger Weinprobe und fachkundiger Erläuterung beim Collegium Wirtemberg, der besten Genossenschaft Deutschlands (VINUM 2014). Schließlich schauen wir uns die genossenschaftliche Gartenstadt Luginsland an und erinnern an die Widerstandskämpfer der Familie Schlotterbeck, an den Kabelattentäter von 1933, Erwin Holzwarth, und den Gewerkschaftsführer und KZ-Häftling und „Gerechten unter den Völkern“, Willi Bleicher. Zu guter Letzt ist noch eine Einkehr möglich in der Gaststätte des historischen Genossenschaftsgebäudes Luginsland.
Ende gegen 17.30 Uhr in Luginsland, Rückfahrt mit Buslinie 60 nach Untertürkheim. Anmeldeschluss: 28.04., danach auf Anfrage.

21108
Samstag, 09. 05. 15, 14:00–17:30 Uhr
Württembergstraße 317
Stuttgart, Treffpunkt: Endhaltestelle Buslinie 61 Rotenberg
Gebühr: 24 € (keine Ermäßigung)

Der Mensch – ein Reisender zwischen den Welten ...

Für viele Menschen gibt es nichts Schöneres als der Aufbruch in fremde Länder. Immer wieder haben Dichter aller Epochen Aufbruch und Reise besungen, oftmals aber auch betont, dass es nichts Wichtigeres gibt als die Reise in die eigene Innenwelt.

Lassen Sie sich mit dem Ensemble Divertimento (Sabine Bartl: Flöte, Gabriele Hermann: Cembalo, Dr. Waltraud Falardeau: Rezitation und Lesung) auf unterhaltsame Weise auf das Unterwegssein ein. Wo könnte dies besser gelingen als inmitten der aufbrechenden Natur des Tachenhäuser Hofes?
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Der Mensch – ein Reisender zwischen den Welten ...

Literarisch-musikalischer Abend
Dr. Waltraud Falardeau, Sabine Bartl, Gabriele Hermann

21109
Freitag, 17. 07. 15, 19:30–21:00 Uhr
Oberboihingen, Hofgut Tachenhausen, Eingang Lehr- und Versuchsgart
Gebühr: 14 €

21110
Samstag, 18. 07. 15, 19:30–21:00 Uhr
Oberboihingen, Hofgut Tachenhausen, Eingang Lehr- und Versuchsgart
Gebühr: 14 €

Sehnsuchtsreise

Astrid Lindgren, Stieg Larsson, Henning Mankell und mehr

Eine Reise auf den Spuren von Schriftstellern und Literaten von Stockholm nach Kopenhagen
Rainer Nübel

Diese außergewöhnliche Reise führt zu Schriftstellern und Literaten des Nordens und an die Orte des Geschehens.
Zunächst geht es per Flug nach Stockholm in die Stadt Astrid Lindgrens und zu den Schauplätzen der „Millenium“-Trilogie von Stieg Larsson. Daneben erkunden Sie natürlich die Highlights der schwedischen Hauptstadt wie die idyllische Altstadt und die Insel Djurgarden.
Im modernen Reisebus auf dem Weg nach Südschweden lassen Sie die Schönheiten der schwedischen Wald- und Seenlandschaft an sich vorbeiziehen, bevor Sie in Smaland an den beschaulichen Plätzen Ihrer Wunschkindheit a la Bullerbü in Vimmerby ankommen. Neben Astrid Lindgrens Elternhaus lernen Sie dabei die Originalschauplätze von Bullerbü und Lönneberga kennen.
Wahrlich spannend wird es wieder auf den Spuren Kurt Wallanders in Ystad, das durch die sozial-kritischen Kriminalromane Henning Mankells weltweit bekannt wurde.
Den lohnenden Abschluss bietet der Besuch in Kopenhagen bei der Kleinen Meerjungfrau und seiner Freistadt Christiania, bevor der Rückflug in heimatliche Gefilde angetreten wird.
Wer Interesse daran hat, aus diesen Erlebnissen und Erfahrungen eine eigene Reportage zu realisieren, bekommt während der Reise Tipps und Anregungen vom Reiseleiter, dem Journalisten und Buchautor Rainer Nübel.
Der Reisepreis beinhaltet die Reiseleitung, alle Transfers, Flüge, Ü/F (Basis DZ), Führungen und Eintritte laut Programm. Veranstalter im Sinne des Reiserechts: Via Cultus, Internationale Gruppen-und Studienreisen GmbH, maximal 15 Personen.

Anmeldungen bitte direkt bei der vhs Kirchheim (07021-973030). Auskünfte erteilt Susanne Voigt (07021-973041).
142-R006
Mittwoch, 1.7.15 – Dienstag, 7.7.15
Gebühr: € 1769,00
pro Person Basis DZ

Kunst

Oskar Schlemmer. Werk und Leben

Vortrag mit Anmeldung
Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

In der Staatsgalerie in Stuttgart findet in diesem Winter die erste große Ausstellung des gebürtigen Stuttgarter Malers seit fast 40 Jahren statt. Aus diesem Anlass wird sein Werk und sein Leben Thema des Vortrages sein. Oskar Schlemmer hat sich sein Leben lang mit dem menschlichen Körper in der Kunst auseinandergesetzt. Er beschäftigte sich auch mit Ausdruckstanz und schuf das berühmte Triadische Ballett, dessen Figurinen auch in Stuttgart zu sehen sein werden. Als Lehrer wirkte er am Bauhaus und ist damit auch über die Grenzen seiner Heimat berühmt geworden.

22111
Mittwoch, 25. 02. 15, 20:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 8 €

Oskar Schlemmer – Visionen einer neuen Welt

Führung mit Anmeldung
Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

Die Große Landesausstellung 2014 in der Stuttgarter Staatsgalerie würdigt das facettenreiche Werk des Stuttgarter Bauhauskünstlers, das alle Varianten der Malerei ebenso wie Skulptur und Bühnenkunst umfasst. Seit fast 40 Jahren sind die Arbeiten Schlemmers nicht mehr so umfassend in Deutschland zu sehen gewesen, da es aufgrund von Schwierigkeiten mit den Nachkommen Schlemmers fast unmöglich war, eine Ausstellung zu konzipieren. Diese Streitigkeiten sind nun aber beigelegt. Neben zahlreichen Gemälden, Skulpturen, graphischen Arbeiten und Originalkostümen werden auch bislang unveröffentlichte Dokumente die künstlerische Vision Schlemmers vermitteln.

22112
Freitag, 27. 02. 15, 12:45–13:45 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Neue Staatsgalerie, Foyer
Gebühr: 17 € (keine Ermäßigung)

Spanische Kunst

Die Kunst Spaniens ist das Thema an sechs Vormittagen, dabei werden wir besonders die Region von Katalonien mit der Hauptstadt Barcelona in den Mittelpunkt stellen.
Beginnend mit der antiken Kunst spannt sich der Bogen über die frühmittelalterliche Architektur hin zum großen Thema des Pilgerweges nach Santiago de Compostela, an dessen Weg viele Meisterwerke der Romanik und der Gotik zu finden sind. Gleichzeitig taucht mit dem Eindringen der Mauren deren Kunst auf der iberischen Halbinsel auf und hinterlässt viele Spuren. Nach der Vertreibung der Mauren ist es vor allem die Kunst des Barocks, die in Spanien einen Höhepunkt darstellt. In Katalonien entsteht eine besonders ausgeprägte Form des Jugendstils, an deren Spitze Antoni Gaudi steht, dessen Kollegen weniger bekannt geworden sind, aber auch herausragende Arbeit geleistet haben.
Wir verfolgen den Weg weiter in die Neuzeit, in der sich Spanien mit Malerei, Skulptur und in jüngster Zeit auch mit Architektur und Design einen Namen geschaffen hat.

Spanische Kunst

Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

22113
6-mal, dienstags, ab 03. 03. 15
09:30–11:15 Uhr
kein Kurs am 14. 04. 15
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 56 €

22114
6-mal, donnerstags, ab 05. 03. 15
09:30–11:15 Uhr
kein Kurs am 16. 04. 15
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 56 €

Le Japonisme – die Japanrezeption im Westen um die Jahrhundertwende

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Katrin Burtschell

Mit der Öffnung Japans 1868 findet nicht nur ein wirtschaftlicher, sondern vor allem auch ein kultureller Austausch zwischen dem Westen und Japan statt. Die ab Mitte des 19. Jahrhunderts stattfindenden Weltausstellungen sowie die internationalen Waren- und Kunstmessen ebneten der japanischen Kunst den Weg nach Europa. Vor allem die Bildwelten des Ukioy-e wurden zum Auslöser für eine künstlerische Bewegung ausgehend von Frankreich, die sich Le Japonisme nannte. Künstler wie Vincent van Gogh, Paul Gauguin und Henry Toulouse-Lautrec eigneten sich japanische Maltechniken und Motive an. Japanische Einflüsse lassen sich nicht nur in allen künstlerischen Tendenzen der Moderne entdecken, sondern halten auch Einzug in die zeitgenössische Literatur, die der Japanfaszination erlag.

22115
Mittwoch, 20. 05. 15, 19:30 Uhr
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
Gebühr: 11,50 €

Paris – die weibliche Seite einer Stadt

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Katrin Burtschell

Paris war die Metropole der Kunst und Literatur des beginnenden 20. Jahrhunderts. Hier trafen sich alle namhaften Künstler der Moderne und Avantgarde. Hier lernte Henry Miller Anais Nin kennen. Hier traf eine Frau, Sylvia Beach, die mutige Entscheidung, das umstrittene Werk Ulysses des Iren James Joyce zu veröffentlichen. Vor allem die Frauen waren in der Literatur und in der Kunstszene tonangebend.

Der Vortrag gewährt einen lebensnahen Einblick in die Pariser Kunstszene von der Jahrhundertwende bis zum Zweiten Weltkrieg und streift dabei die neuesten künstlerischen Tendenzen wie den Kubismus ebenso wie die Werke namhafter Schriftsteller des frühen 20. Jahrhunderts.

22116
Mittwoch, 10. 06. 15, 19:30 Uhr
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
Gebühr: 11,50 €

Ein Besuch in der Sammlung Domnick

Führung mit Anmeldung
Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

Die Kunstsammlung von Ottomar und Greta Domnick gehört zu den bedeutendsten Privatsammlungen der Nachkriegskunst im süddeutschen Raum. Ottomar Domnick lernte Willi Baumeister nach der Rückkehr aus der Kriegsgefangenschaft 1946 kennen und fand durch ihn den Zugang zur modernen Kunst der Zeit. Ein Besuch in der Sammlung ist eine gelungene Ergänzung zur Baumeister-Ausstellung im Stuttgarter Kunstmuseum, denn die Sammlung besitzt eine große Anzahl an Baumeister-Werken aus allen Schaffensperioden des Stuttgarter Künstlers. Ende der 60er Jahre fand Domnick in Nürtingen ein geeignetes Grundstück und ließ sich vom Stuttgarter Architekten Paul Stohrer einen großen Bungalow bauen, der Platz für die umfangreiche Bildersammlung – u.a. mit Werken von Fritz Winter, Hans Hartung, Pierre Soulages und Arnulf Rainer – bot. Es ist auch ein Vergnügen, im dazugehörigen Park die Skulpturensammlung im Freien zu „ergehen."

22117
Freitag, 12. 06. 15, 14:00–16:00 Uhr
Nürtingen, Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 18 € (inkl. Eintritt) (keine Ermäßigung)

Beckmann, Dix, Grosz – die Maler der Neuen Sachlichkeit und des Expressiven Realismus

Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

Die Zeit der Zwanziger Jahre des vergangenen Jahrhunderts war für die Bildende Kunst eine aufregende Phase. Es galt, die tradierte Malerei zu überwinden. Die Künstler, die sich nicht mit der Abstrakten Kunst beschäftigen wollten, suchten nach neuen Formen. Das führte nach dem Ersten Weltkrieg zu spezifisch deutschen Richtungen in

der Malerei, der Neuen Sachlichkeit, die sich vollkommen gegenständlich ausdrückte und zum Expressiven Realismus, der vom Impressionismus und Expressionismus angeregt, zu einer ebenfalls eigenen Aussageform fand.
Das Seminar steht im Zusammenhang mit der Ausstellung des in Kirchheim geborenen Künstlers Franz Frank im Kirchheimer Kornhaus vom 17. Mai bis 12. Juli, der als ein Vertreter dieses Expressiven Realismus gilt.

22118
4-mal, dienstags, ab 16. 06. 15
09:30–11:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 37,30 €

Franz Frank in Kirchheim

Führung mit Anmeldung
Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

Im städtischen Museum im Kornhaus findet von Mai bis Juli eine große Ausstellung mit den Werken des deutschen Künstlers Franz Frank statt. Frank (1897–1986), der in Kirchheim geboren ist, gehört zur Generation der Maler, für die der Begriff der „verschollenen Generation“ geprägt wurde. Seine im expressiven Realismus entstandenen Werke zeigen Themen wie Landschaften, Porträts und Stillleben. Aber auch sozialkritische und religiöse Themen werden in der Ausstellung gezeigt.

22118A
Freitag, 26. 06. 15, 15:00–16:30 Uhr
Kirchheim, Treffpunkt: Museum im Kornhaus
Gebühr: 7 € (keine Ermäßigung)

Das neue Frankfurt

Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

Nach Krieg und Währungskrise wurde zwischen 1925 bis 1930 zur Bewältigung der dramatischen Wohnungsnot in Frankfurt ein öffentliches Bauprogramm mit ca. 15000 Wohnungen aufgelegt. Die fortschrittlichen Siedlungen und Bauten des Neuen Frankfurt zählen heute neben dem Bauhaus in Dessau, den Bruno Taut-Siedlungen in Berlin und der Weißenhofsiedlung in Stuttgart zu den bedeutendsten bauhistorischen Beispielen der Weimarer Zeit.
Wir wollen uns mit diesen Siedlungen genauer beschäftigen, durch die eine oder andere spazieren und in der Siedlung Römerholz das sorgfältig restaurierte Reihenhaus, das „Ernst-May-Haus“ besuchen. Ernst May war der Stadtbaurat von Frankfurt, unter seiner Ägide entstand dieses Neue Frankfurt. Im Ernst-May-Haus ist auch an einem Originalstandort eine der sogenannten Frankfurter Küchen von Margarete Schütte-Lihotzky zu sehen. Außerdem wollen wir uns noch andere wichtige Architekturen des 20. Jahrhunderts in Frankfurt anschauen, wie z. B. das IG-Farben Haus von Hans Poelzig aus der gleichen Zeit, in dem heute die Universität untergekommen ist.

Anmeldungen bitte direkt bei der vhs Kirchheim. (07021-973030). Auskünfte erteilt Dr. Iris-Patricia Laudacher (07021-973049).
151-132
Samstag, 11.07.15, 07:00-20:30 Uhr
Gebühr: € 60,00
Abfahrt in Nürtingen um 7:30 Uhr am Busbahnhof

Budapest – die Perle des Ostens an der Donau

Barbara Honecker M.A.

Budapest hat viele Jahre den Beinamen „Paris des Ostens“ besessen.
Die Stadt überzeugte schon immer mit einem fast mediterranen Flair, mit dem Charme einer Hauptstadt der K. u. K.. Monarchie und mit unwahrscheinlich vielen kulturellen Highlights. Dazu gesellen sich wunderbare Möglichkeiten, gut zu essen und zu trinken.
Budapest ist aber auch von den Veränderungen nach dem Fall des Eisernen Vorhang immens betroffen und die Stadt hat eine gravierende Veränderung erlebt. Sie ist nicht mehr die billige Stadt für ein Shoppingwochenende, sondern sie kämpft mit großen finanziellen Problemen ihrer Bewohner, mit maroder Bausubstanz als Erbe der sozialistischen Zeit und mit fast größenwahnsinnig anmutenden Bauprojekten. Wir wollen auch diese Aspekte in unserer Reise berücksichtigen.
Wir werden natürlich die kunsthistorischen Highlights wie den Burgberg und einige der vielen Museen im Zentrum besuchen, aber daneben werden wir unbekanntere Wege betreten, uns auf die Spuren des Bauhauses in der Stadt begeben. Wir besuchen auch das donauschwäbische Dorf Soroksár, die Partnerstadt von Nürtingen.
Der Reisepreis beinhaltet Hin- und Rückflug und alle Transfers, die Übernachtungen mit Frühstück im ****Hotel „Estilo Fashion“ in bester Lage sowie alle Führungen und Eintritte gemäß des Reiseprogramms, das Ihnen auf Wunsch gern zugeschickt wird. Aufgrund des bei Redaktionsschluss noch nicht vorliegenden Flugpreises kann es ggf. zu einer geringen Änderung des Reisepreises kommen.
V.i.S.d.R.: via cultus, Internationale Studien- und Gruppenreisen GmbH
Anmeldungen bitte direkt bei der vhs Kirchheim (07021-973030). Auskünfte erteilt Susanne Voigt (07021-973041).
142-R012
21.09. – 25.09.2015
Gebühr: € 799,00
pro Person Basis DZ
EZ-Zuschlag: € 180,00

Fotografie Video

Künstlerische Fotografie (Intensivkurs)

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Lorenzo de Nobili

Dieser Foto-Kurs befasst sich mit der Frage der Kunst: Wie kann ich bestimmte Gefühle wecken und welche Mittel stehen mir zur Verfügung? Welche Elemente soll ich in mein Bild aufnehmen? Nach einer kurzen Vorstellung einiger künstlerischer Techniken und Strategien anhand von Beispielen (Araki, Giacomelli, Ghirri, Kubelka u.a.) über Bildkomposition und Ästhetik werden die Teilnehmer(innen) selbst ein Thema auswählen und dazu fotografieren. In kurzer Zeit produzieren wir ein (Serien-)Bild, das ein bestimmtes Gefühl erweckt. Die Ergebnisse werden in der Gruppe diskutiert und angepasst, um sie inhaltlich und formal zu verdichten. Wir werden die alternativen Gestaltungsmöglichkeiten mit der Fototechnik und mit nachträglicher Bildbearbeitung (Photoshop bzw. GIMP) angehen.
Mitzubringen: Digital-Kamera mit Gebrauchsanleitung und Speicherkarte, Blitzgerät, wenn vorhanden, evtl. Laptop mit Netzgerät und Photoshop oder GIMP vorinstalliert, Verbindungskabel Laptop-Kamera und/oder Card-Reader, USB-Stick

24003
Samstag, 21. 03. 15, 10:00–18:00 Uhr
Sonntag, 22. 03. 15, 10:00–18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 2
Gebühr: 85,30 €

Schwarz-Weiss-Analogfotografie und Dunkelkammer

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Lorenzo de Nobili

In unseren digitalen Ära erlebt die Schwarz-Weiss-Analogfotografie ein Comeback. Dieser Kurs wendet sich an alle, die die Grundlagen der Analogfotografie entdecken wollen. Der Kurs besteht aus zwei Modulen aus je acht Unterrichtseinheiten: 1) Welche technischen Kenntnisse brauche ich, um analog zu fotografieren? 2) Wie funktioniert eine Dunkelkammer? Anhand von praktischen Übungen werden wir verschiedene technische und ästhetische Aspekte der Schwarz-Weiss-Analogfotografie kennenlernen.
Mitzubringen: Analog-Kamera, 2 Schwarz-Weiss-Filme, Belichtungsmesser (wenn vorhanden)

24004
Samstag, 11. 04. 15, 10:00–18:00 Uhr
Sonntag, 12. 04. 15, 10:00–18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 85,30 €

Vom Bild zum Fotobuch

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Lorenzo de Nobili

Dieser Kurs wendet sich an alle Amateure, die einen tieferen Einblick in die grundlegenden Fragen der digitalen Fotografie, Bildbearbeitung und Bildgestaltung bekomen wollen. Der Kurs besteht aus drei Modulen: 1) Vom Objekt zum Bild: das ABC der Fototechnik, 2) Vom Bild zur Bildbearbeitung, 3) Vom Bild zur Komposition.
Anhand von Beispielen und praktischen Übungen werden wir uns verschiedene technische und ästhetische Aspekte der Bildgestaltung aneignen. Am Ende des Kurses kann jede(r) ein Fotobuch erstellen.
Mitzubringen: Digital-Kamera mit Gebrauchsanleitung und Speicherkarte, Blitzgerät, wenn vorhanden, evtl. Laptop mit Netzgerät, Verbindungskabel Laptop-Kamera und/oder Card-Reader; USB-Stick

24005
Sonntag, 10. 05. 15, 10:00–18:00 Uhr
Samstag, 16. 05. 15, 10:00–18:00 Uhr
Sonntag, 17. 05. 15, 10:00–18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 128 €

vhs-Foto-Treff

Dozententeam

Fotografie ist ein faszinierendes Medium. Alle, die sich ein wenig damit beschäftigen, erkennen schnell die vielfältigen Möglichkeiten, die sich eröffnen. Fotografie als Dokumentation, als künstlerischer Ausdruck, als Chance Dinge darzustellen, die unser Auge in dieser Weise nicht erkennt. Mit der Fotografie kann man sich individuell beschäftigen, sie ist aber immer auch Gegenstand gemeinsamer Diskussion. Die vhs Nürtingen bietet einen Fototreff an, der für all jene ein Forum bieten soll, die sich mit anderen über dieses Thema auseinandersetzen wollen. Darüber hinaus bietet die vhs in ihren Räumlichkeiten natürlich auch die Möglichkeit fotografische Arbeiten, die im vhs-Treff oder aus dem vhs-Treff heraus entstanden sind, auszustellen. Ziel des vhs-Treff ist es, dass sich die Gruppe Interessierter weiterhin treffen kann, um am Thema Fotografie weiter zu arbeiten.

24006
12-mal, freitags, 14 täglich ab 16. 01. 15
19:00–21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
keine Gebühr, ohne Anmeldung

Malen
Zeichnen
Experimentieren

Radieren

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Michael Helm

Eine Radierung anzufertigen ist weit weniger kompliziert, als gemeinhin angenommen wird. Gerade für Menschen, die gerne zeichnen, bietet sich dieser Kurs an. Es gibt an den acht Kursabenden vielfältige Möglichkeiten, eigene Ideen oder vorgegebene Themen künstlerisch auf einer Kupferplatte umzusetzen, um dann von diesem Motiv beliebig viele Drucke machen zu können. Die Teilnehmer(innen) arbeiten gegenständlich oder abstrakt, schwarz/weiß oder in Farbe. Auch malerische Impulse können gesetzt werden. Sämtliche Radiertechniken werden theoretisch erläutert und praktisch vorgeführt.

25001
8-mal, mittwochs, ab 15. 04. 15
17:00–20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Atelier
Gebühr: 83,20 €

Aquarellmalen am Nachmittag

Die Teilnehmenden können Kenntnisse in den verschiedenen Aquarelltechniken erwerben bzw. vertiefen. Anhand konkreter Aufgabenstellungen (Themen sind u. a. Landschaft und Stillleben) können eigene Ausdrucksmöglichkeiten erkundet und entwickelt werden. Bei gemeinsamen Besprechungen wird auf den Bildaufbau, Farbe, Form und den Einsatz der verschiedenen Techniken eingegangen.
Mitzubringen: siehe beigefügte Materialliste bei der Anmeldung

Aquarellmalen am Nachmittag

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Marion Delsor

25003
5-mal, montags, ab 23. 02. 15
15:30–18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Atelier
Gebühr: 50 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

25003A
5-mal, montags, ab 13. 04. 15
15:30–18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Atelier
Gebühr: 50 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Kalligrafie – die Kunst des schönen Schreibens

Passend zum aktuellen Shabby Chic:
Gebrochene Schriften – Frakturformen
Claudia Bärbel Kirsamer

Da sich die Frakturformen schon immer dem Zeitgeist angepasst haben, können auch Sie in diesem Kurs Ihre individuellen Formen entdecken. Ziel dieses Kurses ist es, originelle Kartengrüße, aber auch bunte großformatige Schriftbilder, u.v.a.m., je nach Wunsch, schreiben zu können. Wir erfahren die Entstehung dieser Schrift, ihre Weiterentwicklung, ihren Untergang sowie ihr erfolgreiches Comeback. Wir sehen viele historische Beispiele, und Sie haben auch die Gelegenheit, einen Nachdruck des berühmten „Theuerdank“ (1517) von Kaiser Maximilian durchzublättern. So schreiben Sie eine gelungene Mischung aus historisch korrektem und eigenem Stil mit oder ohne Schnörkel.
Mitzubringen: siehe beigefügte Materialliste bei der Anmeldung

25008
Samstag, 07. 03. 15, 10:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 24 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Anzeige

. . . denn Auswahl muss nicht teuer sein.

MARTIN FUCHS
Künstler- und Zeichenbedarf
Ausgabemedien für Plotter

Kirchstraße 3 · 72622 Nürtingen
Telefon/Telefax (0 70 22) 3 32 14
Mo–Fr: 11–18 Uhr · Sa 10–14 Uhr
www.kuenstlerbedarf-fuchs.de

Auf den Spuren von Fritz Ruoff

Die ständige Ausstellung in der Ruoff-Stiftung bietet einen Überblick über sämtliche Schaffensphasen und Werkgruppen von Fritz Ruoff, darunter auch Collagen und Zeichnungen mit Pastellkreiden und Buntstiften.
In diesem Workshop besteht die Möglichkeit, sich dem Formenkanon und der Vorgehensweise von Fritz Ruoff anzunähern. Unter der Anleitung der Künstlerin, Kunsttherapeutin und Mitarbeiterin der Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung, Susanne Wolf-Ostermann, werden Bilder in der Ausstellung betrachtet und besprochen, eigene Ideen zur Bildfindung daraus entwickelt. Monochrome Flächen mit Pastellkreiden, feine Gestaltungen mit Stiften und Kreiden. In den schönen Räumen der Ruoff-Stiftung kann so in einer Kleingruppe künstlerisch gestaltet werden.
Vorkenntnisse sind nicht notwendig, Interesse am Werk von Fritz Ruoff und Neugier auf eigene gestalterische Ausdrucksformen hilfreich. Sämtliche Materialen werden zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.

Auf den Spuren von Fritz Ruoff – Impulse aus der Werkschau

Workshop mit Anmeldung
Susanne Wolf-Ostermann

25011
Freitag, 27. 02. 15, 15:00–17:30 Uhr
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
Gebühr: 33 € (inkl. Materialkosten), vor Ort zu zahlen

25012
Freitag, 10. 07. 15, 15:00–17:30 Uhr
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
Gebühr: 33 € (inkl. Materialkosten), vor Ort zu zahlen

Künstlerreihe – Malworkshop

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Joanna Zylla

Seurat: Pointillismus, Extravaganz des Punktes; Edward Munch: Zwischen Impression, Expression und norwegischer Melancholie; Emil Nolde: Intensität der Natur; Oskar Kokoschka: Bewegte Leidenschaft im Leben und auf der Leinwand; Tamara Lempicka: Art Deko Klarheit und Genauigkeit der Formen; Mark Rothko: Urvater der Farbfeldmalerei Zelebrierung der Farbe.
Bei der Betrachtung der Biografien, des kunsthistorischen Hintergrunds, vor allem der Schaffensweise und der Ausdrucksformen der vorgestellten Maler versuchen wir die Techniken und angewandten Prinzipien in den Werken der einzelnen Künstler zu erforschen und in die eigenen Arbeiten umzusetzen. Die Bilder, die in dem Kurs entstehen, verstehen sich nicht als Kopien, sondern als Interpretationen; je nach kreativen Möglichkeiten der Kursteilnehmer(innen). Die Malworkshops sind dem einzelnen Künstler gewidmet.
In Zusammenarbeit mit dem ARTerminal no.two Nürtingen
Mitzubringen: Acrylfarben oder Gouachefarben, Ölfarben, Pinsel, kleine Lappen zum Abtrocknen, eigene Leinwand oder Karton, Papier

25015
6-mal, montags, ab 02. 03. 15
19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Atelier
Gebühr: 54 €

Keramik Plastisches Gestalten Werken

Keramisches Arbeiten an der Drehscheibe

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Susanne Schumacher

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Drehen an der Töpferscheibe, eine der ältesten Techniken, kennenlernen oder auch vertiefen wollen. Zunächst werden das Zentrieren und die Griffe zum Formen einfacher Gefäße geübt. Darauf aufbauend wird die Technik des Abdrehens (versäubern) der „lederharten“ Arbeiten und die Anwendung verschiedener Dekorationstechniken vorgestellt. Am letzten Kursabend werden die entstandenen Arbeiten glasiert und anschließend gebrannt.
In Zusammenarbeit mit der Freien Kunstakademie Nürtingen
Mitzubringen: Eimer, Handtuch, Plastikschüssel, Messer, Wäscheklammer, Teigschaber ohne Griff, Pinsel, Schwämme.

26001
6-mal, donnerstags, ab 16. 04. 15
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Freie Kunstakademie, Keramik
Gebühr: 96 € (zzgl. Material- und Brennkosten, ca. 30 €)
Kleingruppe

Korbflechten mit ungeschälten Weiden

Monika Frischknecht

Korbflechten ist ein uraltes Handwerk. Lassen Sie es unter der Anleitung einer Korbmachermeisterin wieder aufleben. Aus ungeschälter Weide entsteht Ihr Einkaufskorb, wahlweise mit Henkel, Griffen oder eingeflochtenen Griffen. Dabei lernen Sie die wichtigsten Flechttechniken kennen.
Kursveranstalter ist die vhs Kirchheim unter Teck in Zusammenarbeit mit der vhs Nürtingen.

151-237
Anmeldungen bitte direkt bei der
vhs Kirchheim unter Teck
Telefon 07021/973030,
Freitag, 19.06.15, 13:00 – 19:00 Uhr,
Samstag, 20.06.15, 09:00 – 19:00 Uhr,
Kirchheim, vhs-Schulungszentrum Henriettenstraße 76
Gebühr: 108 € (zzgl. Materialkosten)
Kleingruppe mit individueller Betreuung mit max. 8 Teilnehmenden.

Schnuppernachmittag Holz

Karin Köhler

An diesem Nachmittag werden Sie die Räumlichkeiten, die verschiedenen Materialien und Werkzeuge und auch die Kursleiterin kennen lernen. Hier können wir Ideen für mögliche Projekte entwickeln. Sicher bleibt auch noch Zeit für die Herstellung eines kleinen Werkstücks (Brieföffner, Honigquirl o. ä.), das Sie gleich mit nach Hause nehmen können.
Kursveranstalter ist die vhs Kirchheim unter Teck in Zusammenarbeit mit der vhs Nürtingen.

151-212
Anmeldungen bitte direkt bei der
vhs Kirchheim unter Teck
Telefon 07021/973030
Samstag, 14.03.15, 14:30 – 17:30 Uhr
Kirchheim, Freie Waldorfschule,
Fabrikstr. 33+35 (Ötlingen)
Werkraum 1
Gebühr: 21 €

Goldschmieden – Schnupperkurs

Andreas Reinschlüssel

Die Kursteilnehmer(innen) bekommen eine kurze Einführung in die Werkzeuge und Arbeitstechniken des Goldschmieds. Anschließend wird durch Sägen, Löten, Feilen und Polieren ein schlichter, aber schicker Ring in Sterlingsilber hergestellt, der am Ende des Kurses mitgenommen werden kann.
Kursveranstalter ist die vhs Kirchheim unter Teck in Zusammenarbeit mit der vhs Nürtingen.

151-225
Anmeldungen bitte direkt bei der
vhs Kirchheim unter Teck
Telefon 07021/973030
Samstag, 11.04.15, 15:30 – 19:00 Uhr
Kirchheim, vhs-Schulungszentrum
Henriettenstr. 76
Gebühr: 26 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Mode & Kosmetik für Sie und Ihn

Farb- und Stilberatung

für Frauen
Karin Kuhn

Richtig gewählte Farben lassen die Haut frisch aussehen und die Augen strahlen, bei weniger geeigneten Farben treten Falten und Linien oft zu stark hervor oder das Gesicht wirkt müde oder hart. Nach dem ersten Kursabend mit der theoretischen Einführung in die Farb- und Stilberatung folgt am zweiten Abend als Praxis die Einzelanalyse nach Terminabsprache.

28001
Dienstag, 03. 03. 15, 19:00–22:00 Uhr
Dienstag, 10. 03. 15, 19:00–22:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 32 €
Kleingruppe

Make-up für die reifere Frau

Karin Kuhn

Hier lernen Sie unter professioneller Anleitung ein typgerechtes Make-up zu erstellen, das Ihr gutes Aussehen unterstreicht. Sie erhalten Tipps und erfahren kleine Tricks mit großer Wirkung in Sachen Schminken.

28003
Dienstag, 24. 03. 15, 19:00–22:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
Gebühr: 16 €
Kleingruppe

Das natürliche Tages-Make-up

Karin Kuhn

Hier lernen Sie unter professioneller Anleitung ein typgerechtes Make-up zu erstellen, das Ihr gutes Aussehen unterstreicht. Sie erhalten Tipps und erfahren kleine Tricks mit großer Wirkung in Sachen Schminken.

28004
Dienstag, 17. 03. 15, 19:00–22:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
Gebühr: 16 €
Kleingruppe

Musik und Spiel

Gitarrenkurs F3-a

für Fortgeschrittene
Michael Jantzen

Dieser Kurs ist als Aufbaukurs für Fortgeschrittene gedacht. Weitere Schlag- und Zupftechniken, Barré-Griffe und Solo-Stücke werden geübt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

29001
14-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 36
Gebühr: 84 € (zzgl. 12 € Materialkosten)

Gitarrenkurs F3-b

für weit Fortgeschrittene
Michael Jantzen

Dieser Kurs ist als Aufbaukurs für weit Fortgeschrittene gedacht. Weitere Schlag- und Zupftechniken, Barrégriffe und Solostücke werden geübt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

29002
14-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 36
Gebühr: 84 € (zzgl. 12 € Materialkosten)

Tjukurpa – Der Geist der Aborigines

für Anfänger(innen) ab 16 Jahre
Peter Huber

Die positiven Wirkungen des Didgeridoo-Spiels auf den eigenen Körper erleben, Stressreduktion oder einfach nur Spaß an den mystischen und bodenständigen Tönen haben – dieser Kurs für Beginner lässt keine Wünsche offen. Erlernen der Tonerzeugung, Variationen des Didgeridoosounds, rhythmisches und meditatives Spielen, besondere Atemtechnik der zirkulären Atmung werden in diesem Kurs vermittelt. Dazu gibt es reichlich Infos zu den Aborigines, Entstehung von Didgeridoos, Fauna, Flora und Historie. Das besondere dieses Kurses ist das Üben auf einem selbst ausgesuchten Didgeridoo, welches der Dozent zu Kursbeginn für einen Preis ab 42 Euro (je nach Qualität) mitbringt (bitte dem Dozenten bar bezahlen). Die Teilnehmenden sind so in der Lage, auch nach dem Kurs Zuhause weiter eigenständig Didgeridoo spielen zu können. Ein positiver Nebeneffekt ist die erkennbare Verminderung des Schnarchens, sowie die Verbesserung der Luftzirkulation.

29005
Samstag, 23. 05. 15, 10:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 24 €

Anzeige

Die größten Hits aller Zeiten.
SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.
SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen zur Werbung unter
Telefon 0711 – 929 2950 oder mailen Sie uns: werbung@swr.de

Gesundheit Entspannung Bewegung Ernährung

Fachbereichsleitung:
Ilse Baier
Yvonne Beiß

Gesundheit aktuell und informativ 24
Massage/ Wellness 25
Entspannung/Stressbewältigung/ Körperwahrnehmung 25
Yoga. 26
Qi Gong/Taijiquan. 29
Körpererfahrung/Selbstverteidigung 30
Wirbelsäulengymnastik/Schonende Gymnastik 31
Stretching/Pilates/Power Yoga 33
Wassergymnastik/Aquafitness 34
Herz-Kreislauftraining/Bodyfitness 36
Tanzen – rund um die Welt/Solotänze 40
Kochen & Genießen/Kochschule/ Gesund und Fit. 40
Gaumenfreuden 41
Kochkulturen 41
Hauswirtschaft/Hygieneschulung 42

Gesundheit aktuell und informativ

NEU

Die Dorn-Therapie

Beate Walz-Baldzer

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenbeschwerden. Woher sie kommen und was prophylaktisch dagegen getan werden kann, erfahren Sie in diesem Seminar. Die Therapie nach Dieter Dorn wird vorgestellt und es werden ein paar einfache Übungen zur Begleichung der Beinlängendifferenz und zur Stabilisierung der Wirbelsäule gezeigt.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

30401
Dienstag, 24. 02. 15, 18:00–20:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 9,60 €

Ayurvedisches Fasten: Entgiften, Entsäuern, Entschlacken

Iris Lippmann

Sie fühlen sich nach dem Winter schlapp und müde? Sie sind ohne Energie und möchten mehr über ayurvedische Ernährung erfahren? Dann ist eine ayurvedische Fastenwoche genau das Richtige für Sie. Sie wirkt sehr wohltuend auf den Körper und kann ideal im Alltag durchgeführt werden. Neben warmen Tees, nehmen Sie frisch zubereitete Gemüsesuppen und gedämpftes Gemüse zu sich. Alle Gerichte werden so gewürzt, dass sie das Verdauungsfeuer anregen. Sie merken schnell, wie ihr Stoffwechsel auf Trapp kommt und Sie sich locker und leicht fühlen. Wir treffen uns vorab zu einem Informationsabend und 3x in der Fastenwoche. Hierbei werden gesundheitliche Aspekte besprochen und offene Fragen geklärt. Einen Abend widmen wir uns der ayurvedischen Ernährung. Am Sonntag lernen Sie einfache Yoga- und Entspannungsübungen kennen, die den Fastenprozess unterstützen.

30403
Dienstag, 24. 02. 15, 19:30–21:00 Uhr
Samstag, 28. 02. 15, 18:00–19:30 Uhr
Dienstag, 03. 03. 15, 19:30–21:00 Uhr
Donnerstag, 05. 03. 15, 19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 25,60 €

Traditionelle Tibetische Medizin – Heilkunst vom Dach der Welt

Klaus Herkommer

Die Tibetische Medizin ist eine ganzheitliche, energetische Medizin, die vom historischen Buddha vor 2500 Jahren gelehrt wurde. Das Seminar führt in die Geschichte und die Grundlagen der Tibetischen Medizin ein und erläutert die Grundzüge dieser außergewöhnlich wertvollen Medizin. Des weiteren erfahren Sie, welches die Ursachen von Krankheiten sind, wie die Diagnose über Puls und Zunge erfolgt, welche ganzheitlichen, vielfältigen Therapiemethoden es gibt, welcher Konstitutionstyp Sie sind und was für Sie die richtige Ernährung und Verhaltensweise ist.

30404
Donnerstag, 12. 03. 15, 19:30–21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 9,60 €

Qi Gong und Taiji zum Kennenlernen

Renate Wohlfahrt

Sie interessieren sich für Taijiquan/Qigong, sind sich aber nicht sicher, ob es das Richtige für Sie ist? Sie haben schon mal etwas von Taiji/Qigong gehört, wissen aber nicht genau, was das ist und Sie sind neugierig auf Neues? Sie möchten sich eine kleine Auszeit gönnen? An diesem Vormittag haben Sie die Möglichkeit, anhand einfacher Übungen die entspannende und wohltuende Wirkung der chinesischen Kampfes- und Bewegungskunst kennen zu lernen. Entdecken Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln Gelassenheit und Wohlgefühl in Ihren Alltag bringen können. Die Übungen können unabhängig vom Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand von jede(m) erlernt und geübt werden.
Mitzubringen: Matte

30405
Samstag, 14. 03. 15, 09:00–12:00 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum
Gebühr: 14,40 €

Einführung in das Achtsamkeitstraining

Dieses Abendseminar am 04. 03. 15, 17:00–19:15 Uhr mit der Kursnummer 33120 führt in das von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelte „Mindfulness-Based Stress Reduction Programm“ (MBSR) ein.

„Ich kann nicht abnehmen“

Iris Lippmann

Sie haben schon unzählige Diäten ausprobiert? Sie kennen den Jojo-Effekt nur allzu gut? Wenn Ihr Organismus auf dick programmiert ist, dann ist durch äußere Handlungen keine Gewichtsabnahme möglich. Ihr Körper fährt – obwohl genügend Nahrung vorhanden ist – ein Not- und Überlebensprogramm, das zwangsläufig zum Übergewicht führt. An diesem Abend lernen Sie die Weisheit des Körpers kennen und warum die Seele kein Übergewicht kennt. Die vielfältigen Ursachen, die diesem Überlebensmechanismus zugrunde liegen, werden beleuchtet und unterschiedliche einfache und effektive Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt. Beginnt das Lösen im Kopf, kann das Wohlfühlgewicht erreicht und gehalten werden.

30408
Montag, 11. 05. 15, 19:15-21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 13
Gebühr: 9,60 €

Zeichen der Wechseljahre und ihre Bedeutung

für Frauen
Barbara Ziegler-Schneeberger

Die Wechseljahre sind eine völlig natürliche Wandlungsphase im Leben einer Frau. Und dennoch bringen sie uns zu Beginn oft aus dem gewohnten Rhythmus und viele Fragen tauchen auf. Nachts liege ich wach im Bett, ich bin ständig gereizt: Ist das normal? Sind das die Wechseljahre? Was geschieht in meinem Körper? Was kann ich tun, um Beschwerden zu lindern? Wie kann ich mit Veränderungen umgehen? Sie erhalten Informationen und Anregungen, um für sich diese Lebensphase positiv zu gestalten. Sie erkennen die Zusammenhänge zwischen körperlichen, psychischen und sozialen Veränderungen in dieser Zeit und wir überlegen gemeinsam, wie das „Neue“ ins Leben integriert werden kann. Diesen Veränderungen ruhig und gelassen zu begegnen, ist ganz sicher eines der Geheimnisse von Gesundheit und Wohlbefinden. Zum Abschluss können Sie in der Runde noch einen „Wechseltee“ genießen.

30409
Donnerstag, 18. 06. 15, 19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 9,60 €

Die Änderungen des Pflegeversicherungsgesetzes

Am Mittwoch, 25.03.15, 18:00-20:15 Uhr findet das Seminar „Die Änderungen des Pflegeversicherungsgesetzes“ statt. Weiter Informationen dazu finden Sie im Progamm unter Recht und der Kurs-Nr. 11303.

UNTERWEGS AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN

Massage Wellness

Einführung in die Handreflexzonenmassage

Barbara Riemhofer

Schwachstellen unseres Organismus sind häufig anhand der Reflexzonen aufzuspüren. An diesem Abend erlernen wir eine spezielle Grifftechnik und bearbeiten damit verschiedene Reflexzonen an unseren Händen. Wir regen durch diese spezielle Form der Massage unseren körpereigenen Heilungsprozess an.
Mitzubringen: Schreibzeug und Buntstifte

30503
Donnerstag, 26. 03. 15, 18:00–21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 12,80 €

Ayurvedisches Wellness-Wochenende

Iris Lippmann

Der Winter ist vorbei und der Frühling hat Einzug gehalten. Es ist die Zeit, sich von innerem und äußerem Ballast zu befreien. Der Ayurveda bietet uns dazu zahlreiche Möglichkeiten – von der Ernährung bis hin zur Meditation. An diesem Wochenende reinigen wir unseren Körper und Geist mit einer speziellen Ernährung, mit Ölmassagen und Entspannungsübungen. Am Samstag dreht sich alles um die ayurvedische Ernährung. Sie erhalten einen Einblick in die ayurvedische Heilküche und ihrer Gewürze. Wir kochen ein gemeinsames leichtes und entschlackendes Mittagessen. Dabei werden frische Kräuter wie z.B. Bärlauch natürlich nicht fehlen. Ich erkläre Ihnen die ayurvedische Selbstmassage und Sie bekommen das Öl zum Ausprobieren mit nach Hause. Am Sonntag werden wir nach einem gemeinsamen Frühstück unseren Konstitutionstyp bestimmen und das Wochenende mit einer Abschlussmeditation beschließen.
Mitzubringen: Schürze, Glas mit Schraubdeckel, Schüssel und eigenes Messer, Schreibzeug

30504
Samstag, 28. 03. 15, 09:00–16:00 Uhr
Sonntag, 29. 03. 15, 09:00–13:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 60,90 € (inkl. 14 € Materialkosten)

Einführung in die Fußreflexzonenmassage

Barbara Riemhofer

Was sind Reflexzonen und wo finden wir sie? Durch einige praktische Übungen sowie theoretisches Hintergrundwissen wollen wir unseren Körper besser kennen lernen und uns einen Überblick über unsere Füße verschaffen. Zu zweit und alleine erfahren wir Grundlagen der Reflexzonenmassage. Durch sie werden unsere Selbstheilungskräfte angeregt und unser Gesundheitszustand wird positiv beeinflusst.
Mitzubringen: warme Socken, bequeme Kleidung, Decke, Handtuch

30505
Donnerstag, 16. 04. 15, 18:00–21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 12,80 €

Entspannung Stressbewältigung Körperwahrnehmung

Autogenes Training nach Schultz

Dieses von Prof. J.H. Schultz für den westlichen Menschen entwickelte und seit über hundert Jahren bewährte Verfahren der konzentrativen Selbstentspannung umfasst aufeinander aufbauende Übungen, die in den Kursabenden nacheinander besprochen und gemeinsam eingeübt werden. Sie lernen mit diesen Übungen Ihr körperliches und seelisches Befinden zu verbessern. Allein durch Ihre Vorstellungskräfte können Sie, bei entsprechender Übung, Körper und Seele in allen Situationen wohltuend beruhigen, neue Kräfte schöpfen, Ihre inneren Selbstheilungskräfte stärken und Ihr Leben in Beruf und Freizeit positiver gestalten. Als Folge werden besonders die funktionellen Störungen wie innere Unruhe, Ängste, Konzentrationsmangel, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magen-/Darmstörungen und vieles andere günstig beeinflusst.
Mitzubringen: bequeme warme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen

Autogenes Training nach Schultz

Kompaktseminar
Dr.-Ing. Peter Kreutzer

33110
5-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 34 €

33111
5-mal, donnerstags, ab 16. 04. 15
20:15-21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 34 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Über Anspannen und Lösen der Muskulatur soll die Methode der progressiven Muskelentspannung zu seelischer Ruhe und Gelassenheit führen, damit die Herausforderungen im Beruf und im Alltag besser bewältigt werden können. Die Übungen sind einfach zu erlernen und können im Liegen und im Sitzen ausgeführt werden.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, warme Socken

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Kompaktseminar
Dr.-Ing. Peter Kreutzer

33112
5-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
20:15-21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 34 €

33113
5-mal, donnerstags, ab 16. 04. 15
18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 34 €

Verschiedene Meditationsformen

für Einsteiger(innen)
Beate Walz-Baldzer

Fühlen Sie sich gestresst und energielos? Kommt Ihr Körper bei Nacht nicht mehr zur Ruhe? Entspannende Meditationen können helfen, Ihren Körper, sowie Seele und Geist wieder in Balance zu bringen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Meditationsformen kennen: geführte Meditation/Visualisierung, Meditation in Bewegung, Meditation in der Stille, Zen-Meditation, usw.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen

33117
3-mal, freitags, ab 13. 03. 15
10:15-11:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 17,60 €
Kleingruppe

Viele gesetzliche Krankenkassen erstatten ganz oder teilweise die Kosten eines Kurses, der der gezielten Gesundheitsvorsorge dient. Da dies von den einzelnen Kassen aber sehr unterschiedlich gehandhabt wird, ist eine persönliche Klärung mit Ihrer Krankenkasse unumgänglich. Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie bei 80 Prozent Teilnahme eine Teilnahmebescheinigung von uns.
Weitere Informationen erhalten Sie auch unter Telefon 0 70 22 75-337 bei Frau Baier oder in der Geschäftsstelle der vhs.

AOK · IKK classic · TK · BARMER GEK die gesund experten · BKK · DAK · KKH · Allianz

NEU

Auszeit vom Alltag

für Frauen
Renate Dopatka

Dieser Wohlfühltag bringt viel Entspannung und neue Impulse. Mit einfachen Körperübungen, geführten Meditationen, Texten und spielerischen Aktionen soll dieser Tag Ausgleich zum Alltag schaffen, zum Auftanken einladen und einfach Spaß machen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Verpflegung

33119
Samstag, 07. 03. 15, 11:00–15:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 25,10 €
Kleingruppe

Achtsamkeitstraining (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn

Wir leben in einer bewegenden Zeit voller Veränderungen und großen Herausforderungen. Kommen wir innerlich nicht zur Ruhe und fühlen uns chronisch überfordert, dann reagieren wir mit Erschöpfung und Burnout. Eine Möglichkeit, mit den täglichen Anforderungen in Beruf und Alltag konstruktiv umzugehen, bietet Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Dieser Kurs basiert auf einem von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelten „Mindfulness-Based Stress Reduction Programm“ (MBSR). Die positiven Effekte von MBSR sind wissenschaftlich nachgewiesen. Der Kurs eignet sich für alle, die mit beruflichem und privatem Stress gelassener umgehen, einen aktiven Beitrag zum Erhalt Ihrer Gesundheit leisten oder ihr Leben bewusster gestalten möchten. Körperübungen, Meditation, achtsame Kommunikation und Impulsvorträge tragen dazu bei, mehr Wohlbefinden und Freude im Alltag zu entwickeln. Das regelmäßige Üben zuhause ist ein wesentliches Element des Programms.

Einführung in das Achtsamkeitstraining (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn

Gertrud Theresia Weiss-Ossmann

Dieses Abendseminar führt in das von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelte „Mindfulness-Based Stress Reduction Programm“ (MBSR) ein. Der Abend vermittelt Basisinformationen und Einblicke in das Achtsamkeitstraining. Im Anschluss bietet sich die Möglichkeit einer persönlichen Beratung.
Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung

33120
Mittwoch, 04. 03. 15, 17:00–19:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 14,40 €

Achtsamkeitstraining (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn

Gertrud Theresia Weiss-Ossmann

33121
8-mal, montags, ab 09. 03. 15
10:00–12:30 Uhr
und Sa. 09. 05. 15, 10:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 166,40 € (zzgl. 30 € Materialkosten)
Kleingruppe

33122
8-mal, mittwochs, ab 11. 03. 15
17:15-19:45 Uhr
und Sa. 09. 05. 15, 10:00 – 16:00 Uhr
Kurs am 01.04., dafür kein Kurs am 15. 04. 15
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum
Gebühr: 166,40 € (zzgl. 30 € Materialkosten)
Kleingruppe

Achtsamkeitstraining (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn

Vertiefungskurs

Gertrud Theresia Weiss-Ossmann

Dieser Kurs vertieft das von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelten „Mindfulness-Based Stress Reduction Programm“ (MBSR). Er eignet sich für alle, die bereits einen 8-Wochenkurs in MBSR absolviert oder Erfahrung mit Achtsamkeitsmeditation haben.
Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung

33123
Freitag, 12. 06. 15, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 19,20 €
Kleingruppe

Yoga

Hatha Yoga

Yoga ist ein altes, aus Indien stammendes, ganzheitliches Übungssystem. Ein Yoga der westlichen Welt ist der Hatha Yoga, ein Weg zur Gesundheit, der sich auf eine enge Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele gründet. Asanas (Körperhaltungen), der Umgang mit dem Atem (Pranayama) und das Erleben der Stille sind die Basisform des Unterrichts und können zu einer tiefen Entspannung führen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Jeder Yogalehrende hat seinen eigenen Unterrichtsstil, Yogaschüler(innen) suchen sich die ihnen zusagende Lehrform. Yogaübungen sind für Menschen jeden Alters geeignet.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe, warme Socken, kleines Kissen, Decke

Yoga: Entspannung – Rhythmisierung – Selbstfindung

mit Vorkenntnissen
Christel Tschierschke

33201
18-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
09:30–11:00 Uhr
Nürtingen, Gemeinschaftshaus Roßdorf, Raum 1 und 2
Gebühr: 144 €

Yoga: Entspannung – Rhythmisierung – Selbstfindung

Christel Tschierschke

33202
18-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
09:30–11:00 Uhr
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 144 €

NEU

Hatha Yoga

Rebecca Schaible

33203
3-mal, dienstags, ab 03. 03. 15
10:00–11:30 Uhr
Kein Kurs am 17. 03. 15
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 28,20 €
Kleingruppe

33203A
3-mal, dienstags, ab 14. 04. 15
10:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 28,20 €
Kleingruppe

33203B
6-mal, dienstags, ab 09. 06. 15
10:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 56,40 €
Kleingruppe

Mit Yoga in den neuen Tag

Bettina Schwörer

33204
16-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
09:00–10:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 115,20 €

Hatha Yoga

Silvia van Herzeele

33205
5-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
10:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 36 €

33205A
12-mal, mittwochs, ab 15. 04. 15
10:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 86,40 €

Yoga für den Rücken

Susanne Höppner

33207
6-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
10:00–11:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 36 €

33207A
8-mal, donnerstags, ab 21. 05. 15
10:00–11:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 48 €

After-Work-Yoga
Bettina Schwörer

33211
16-mal, montags, ab 23. 02. 15
17:00–18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 115,20 €

Ich beweg' mich: Yoga für den Einstieg
Gisela Heine

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger(innen) in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha- Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe, Decke, kleines Kissen, warme Socken

33212
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 108 €

Yesudian-Yoga Innere Balance und Lebensfreude

Durch Körper-, Atem- und Bewusstseinsübungen kann man mehr Energie und Kraft schöpfen. Diese heilsamen Übungen sind gut für Körper, Geist und Seele. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Sitzkissen

Yesudian-Yoga
Innere Balance und Lebensfreude
Christiane Köhler

33213
5-mal, montags, ab 23. 02. 15
20:15-21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 36 €

33213A
8-mal, montags, ab 27. 04. 15
20:15-21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 57,60 €

Hatha Yoga 60+
Gisela Heine

33216
10-mal, mittwochs, ab 04. 03. 15
14:30–15:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 78,40 €
Kleingruppe

Yoga – sanft und entspannt
Silvia van Herzeele

33218
5-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
20:00–21:30 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum
Gebühr: 36 €

33218A
10-mal, mittwochs, ab 15. 04. 15
20:00–21:30 Uhr
Kein Kurs am 22. 04. 15
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum
Gebühr: 72 €

Gesichts-Yoga

Mit Yoga können wir unsere Gesichtsmuskeln gezielt trainieren und damit dem natürlichen Alterungsprozess entgegenwirken. Alle 46 Gesichtsmuskeln werden bei diesem speziellen Training geweckt und reaktiviert. Das tieferliegende Bindegewebe wird vitalisiert und gestrafft mit dem positiven Effekt: Wenn man einmal alle Gesichtsmuskeln gespürt hat, dann kann man sich leichter entspannen und das verhindert Faltenbildung. Gesichts-Yoga ich auch eine Alternative zu Anti Aging Cremes, Botox und Lifting.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Getränk

NEU

Gesichts-Yoga
Silvia van Herzeele

33220
3-mal, mittwochs, ab 11. 03. 15
18:25-19:25 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 18,80 €
Kleingruppe

33220A
5-mal, mittwochs, ab 10. 06. 15
18:50-19:55 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum
Gebühr: 33,90 €
Kleingruppe

Yoga mit Schwerpunkt Atmung und Entspannung

Wenige, ganz sanfte Yoga-Übungen (ASANAS) dienen dazu, einen einfachen Weg zur Entspannung zu ermöglichen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Atemübungen, um eine gesunde natürlich Atmung zurückzuerlangen und zu mehr Ruhe, innerer Gelassenheit, Kraft und Energie zu kommen. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Erlernen verschiedener Entspannungstechniken bis hin zur Tiefenentspannung und Meditation. Ziel ist es, durch diese Methoden, die auch zu Hause angewendet werden können, stressfrei und entspannter im Alltag zu werden.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Sitzkissen

Yoga mit Schwerpunkt Atmung und Entspannung
Birgit Schiemann

33224
3-mal, montags, ab 09. 03. 15
15:00–16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 28,20 €
Kleingruppe

33224A
6-mal, montags, ab 13. 04. 15
15:00–16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 56,40 €
Kleingruppe

33224B
6-mal, montags, ab 08. 06. 15
15:00–16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 56,40 €
Kleingruppe

Anzeige

Hatha Yoga und Entspannung

In entspannter Atmosphäre gewinnen Sie Abstand zum fordernden Alltag und erlangen die Fähigkeit besser abzuschalten. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Sie lernen wieder bewusst dahin zu atmen, wo sich innere Verspannungen befinden. Durch verschiedene Übungen werden Sie angeleitet herauszufinden, mit welchen Körperstellungen welche Organe positiv beeinflusst werden können.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe, Decke, kleines Kissen, warme Socken

Hatha Yoga und Entspannung

Bettina Schwörer

33226
16-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:45–20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 96 €

33227
16-mal, montags, ab 23. 02. 15
20:05-21:35 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 115,20 €

33228
16-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
19:00–20:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 115,20 €

33229
16-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
20:30–22:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 115,20 €

Flow Yoga

Dynamisches Yoga spricht all diejenigen an, die sich mehr bewegen möchten. Dieser Yoga verbindet traditionelle Yoga-Stellungen mit fließenden Bewegungen und Atemtechniken. Das Ganzkörpertraining erhöht die Beweglichkeit, Kraft und Vitalität. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Sitzkissen

Flow Yoga

Monika Merkle

33231
9-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
17:30–18:30 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 56,40 €
Kleingruppe

33231A
6-mal, dienstags, ab 09. 06. 15
17:30–18:30 Uhr
Kein Kurs am 07. 07. 15
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 37,60 €
Kleingruppe

33232
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:45–20:00 Uhr
Kein Kurs am 12.05., 19.05. und 07. 07. 15
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 90 €

Yoga in Ruhe und Bewegung

Monika Merkle

Alle Übungen werden langsam, mit großer Achtsamkeit und nur soweit ausgeführt, wie es die eigene Flexibilität zulässt.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke oder großes Handtuch

33234
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
20:15-21:30 Uhr
Kein Kurs am 12.05., 19.05. und 07. 07. 15
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 90 €

Hatha-Tao-Yoga

Elfriede Guth

Hatha-Tao-Yoga ist ein fließender Yoga, der den traditionellen indischen Yoga und Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in die heutige Zeit transferiert und sich an die Bedürfnisse des modernen Menschen richtet. Der ganze Organismus wird dabei über die Energiekreisläufe harmonisiert und revitalisiert. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Passende Übungen zur Jahreszeit binden den Menschen in den Rhythmus der Natur ein.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen

33236
10-mal, dienstags, ab 03. 03. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 72 €

Yoga meets Qi Gong

In diesem Kurs wollen wir nicht nur die Philosophie des Yoga mit Asana und Pranayama praktizieren, sondern auch einen Einblick in die ganzheitliche Übungslehre des Qigong bekommen. Zusätzlich werden wir Yoga Nidra zur Tiefenentspannung üben.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

NEU

Yoga meets Qi Gong

Rebecca Schaible

33238
6-mal, dienstags, ab 03. 03. 15
19:45–21:15 Uhr
Kein Kurs am 17. 03. 15
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 56,40 €
Kleingruppe

33238A
7-mal, dienstags, ab 09. 06. 15
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 65,80 €
Kleingruppe

Yoga für mehr Kraft und Flexibilität

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen) mit Vorkenntnissen, die sich im Yoga mehr körperlich herausfordern möchten. Auf längeres Halten in der Körperübung (Asana) mit Konzentration auf die Atmung wird Wert gelegt.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen

NEU

Yoga für mehr Kraft und Flexibilität

mit Vorkenntnissen
Christa Keuerleber

33240
5-mal, freitags, ab 27. 02. 15
19:00–20:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 30 €

33240A
3-mal, freitags, ab 12. 06. 15
19:00–20:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 18 €

Yoga und Klang

Aurelia Ueberschuß, Andreas Ueberschuß

Yoga und Klang sind eine faszinierende Kombination, um Körper Geist und Seele in Einklang zu bringen und nachhaltig zu harmonisieren. Durch den Einsatz von Klangschalen und Gongs können Sie in die Welt der Klänge eintauchen und die heilende Wirkung des Klangs in Verbindung mit Körperübungen, Tiefenentspannung und Meditation erfahren und neue Kraft für Arbeit und Beruf sammeln. Die Klangschalen werden von beiden Kursleitenden während der Yogaübungen direkt auf dem Körper aufgelegt oder als reiner Klang im Raum erlebt. Sie erleben in der Kleingruppe die wohltuende Wirkung einer Klangmassage. Lassen Sie sich auf eine innere Reise zu sich selbst ein!
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

33256
Samstag, 14. 03. 15, 10:00–14:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 44,50 €
Kleingruppe

Yoga, Entspannung und Meditation mit Klangschalen

Aurelia Ueberschuß

An diesen zwei Abenden lernen Sie Yogaelemente kennen, die zur inneren Ruhe und Gelassenheit führen. Verschiedene Techniken der Tiefenentspannung können erprobt werden. Durch kurze Meditationseinheiten können Sie Stille in Ihren Gedanken erfahren und neue Kraft für Arbeit und

Beruf sammeln. Begleitet wird dieser Kurs durch den Einsatz von Klangschalen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

33257
3-mal, freitags, ab 17. 04. 15
19:45–21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 37,60 €
Kleingruppe

Entspannung und Stressbewältigung mit Yoga

Susanne Höppner

Stress ist subjektiv und für jeden anders – so individuell wie wir selbst. Yoga bietet die Möglichkeit dem Stress entgegen zu wirken und so Gesundheit und Wohlergehen zu erhalten und zu fördern. Mit Yoga als Entspannungsmethode kann man Stress reduzieren, Entspannung erleben, sich wohlfühlen und ankommen bei sich selbst in Harmonie.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

33258
Freitag, 26. 06. 15, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 18,80 €
Kleingruppe

Lach-Yoga – Lachen und Stressmanagement

Susanne Klaus

Lachen ist ein erstaunlich einfacher, serienmäßig in den Körper eingebauter Anti-Stress-Mechanismus. Doch oftmals fehlt der Grund zum Lachen. Wie Sie Ihre Lachmuskeln auch ohne Witz und Comedy zum Schwingen bringen, erleben Sie in diesem Workshop. Der Körper wird dabei spielend leicht mit einer Extra-Portion Sauerstoff versorgt. Die Lungenflügel weiten sich. Das Zwerchfell vibriert in höchsten Tönen. Die Stimmung steigt und die Auswirkungen von Stress können sich auflösen, der Körper entspannt. So sammeln Sie spielend leicht neue Kraft für Arbeit und Beruf. Die Übungen des Lach-Yoga sind einfach zu erlernen und erfordern keinerlei Vorkenntnisse.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

33262
Mittwoch, 15. 04. 15, 17:00–19:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 14,10 €
Kleingruppe

Lachen ist gesund

Spaß und Entspannung mit Lach-Yoga
Gertrud Theresia Weiss-Ossmann

Herzhaftes Lachen ist Lebensfreude, öffnet das Herz und ist Fitnesstraining. Der ganze Körper ist einbezogen, bis zu 200 Muskeln werden aktiviert. Nach einem „Lachanfall“ fühlen wir uns entspannt und belebt. Vorhandener Stress wird gelöst, Glückshormone freigesetzt und neue Kraft für Arbeit und Beruf gesammelt. Jeder kann lachen. Zu Beginn mag es etwas künstlich klingen, doch dann stecken wir uns gegenseitig an. Ob nur simuliert oder herzhaftes Lachen, der Körper kennt keinen Unterschied. Der Kurs beinhaltet Theorie, Lockerungsübungen, gemeinsames Lachen und Entspannung.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

33264
Donnerstag, 11. 06. 15, 18:00–20:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 12 €

Qi Gong Taijiquan

Chinesische Atem- und Heilgymnastik

Taijiquan und Qi Gong sind hoch entwickelte Gesundheitssysteme und werden als Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in vielen chinesischen Krankenhäusern angewandt. Eine Abfolge von sanften, fließenden Bewegungen schult die Körperwahrnehmung, bringt – bei regelmäßigem Üben – die Lebensenergie (Qi) zum Fließen und regt die körpereigenen Selbstheilungskräfte an. Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und können von Jung und Alt ausgeführt werden.

Qi Gong – Acht Brokate

Christa Romer

Die Acht Brokatübungen zeichnen sich durch große Schlichtheit und tiefgehende Wirkung aus. Sie gehören zu den ältesten überlieferten Qi Gong Übungen aus China und wurden von Prof. Jiao Guorui zur heutigen Form weiterentwickelt. Bewegung und Ruhe verbinden sich in den Übungen miteinander, die Achtsamkeit wird geschult, die Wahrnehmung verfeinert sich und der Körper wird gekräftigt, um die Anforderungen im Beruf und im Alltag leichter und gelassener bewältigen zu können.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

33301
8-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
08:45-09:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 38,40 €

Qi Gong – 18 fache Übungen

für Anfänger(innen)
Huali Dolde

Systematische, regelmäßige Qi Gong-Übungen stärken den freien Fluss der Qi-Lebensenergie. Das fördert die Gesundheit, schafft allgemeines Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf Geist und Nervensystem aus. Die 18-fache Methode der Übung wirkt sich besonders positiv auf die Wirbelsäule, die Gelenke und die Muskeln aus, besonders im Nacken, Schultergürtel und Lendenbereich. Aber auch die inneren Organe werden belebt. Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und können von Jung und Alt ausgeführt werden.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe

33306
10-mal, dienstags, ab 03. 03. 15
17:00–18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 48 €

Taijiquan 8 Form

für Anfänger(innen)
Huali Dolde

Taijiquan 8 Form sind ruhig fließende Bewegungsfolgen, die in China und vielen anderen Teilen der Welt jeden Morgen von vielen Gruppen in den Parks praktiziert werden. Durch das Üben des „Schattenboxen“ verbessert sich der Muskeltonus, der Gleichgewichtssinn und die Atmung. Geistige und körperliche Ausgeglichenheit nehmen zu, genauso wie Belastbarkeit und Zufriedenheit. Die Taiji-Übungen in diesem Kurs werden durch wertvolle Qi Gong Übungen ergänzt. Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und können von Jung und Alt ausgeführt werden.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe

33307
6-mal, dienstags, ab 09. 06. 15
17:00–18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 28,80 €

Qi Gong – Taiji

Fortgeschrittene
Huali Dolde

Systematisches, regelmäßiges Üben stärkt das Qi, fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf den Geist und das Nervensystem aus. Dies ist wichtig, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Voraussetzung für diesen Kurs ist der Besuch eines Anfängerkurses in Qi Gong oder entsprechende Kenntnisse.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe

33309
15-mal, dienstags, ab 03. 03. 15
18:15-19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 108 €

Qi Gong und Taiji zum Kennenlernen

Am Sa. 14.03.15 von 9.00-12.00 Uhr haben Sie die Möglichkeit, anhand einfacher Übungen die entspannende und wohltuende Wirkung der chinesischen Kampfes- und Bewegungskunst kennen zu lernen. Das Kursangebot finden Sie unter Gesundheit aktuell und informativ mit der Kurs-Nr. 30405.

Taiji – Qi Gong

Taijiquan ist eine alte chinesische Bewegungskunst zur Stärkung von Körper, Geist und Seele. Sie ist für Menschen jeden Alters einfach zu erlernen. Taiji – Qi Gong hat verschiedene wohltuende Auswirkungen auf unser körperliches und emotionales Wohlbefinden. Die Achtsamkeit, die mentale Stabilität sowie die geistige Beweglichkeit werden positiv beeinflusst. Die Atmung wird tiefer, die Muskeln kräftiger und der Körper wird allgemein geschmeidiger und flexibler. Durch das Üben der Taiji-Formen ist es möglich, eine Wahrnehmung für das innere Bewegungsgefühl zu entwickeln. Die eigene Befindlichkeit und eigene Bedürfnisse können dadurch besser wahrgenommen werden. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe

Taiji – Qi Gong

Renate Wohlfahrt

33312
14-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:15-19:45 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum
Gebühr: 100,80 €

33315
14-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum
Gebühr: 100,80 €

33316
14-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum
Gebühr: 100,80 €

Yoga meets Qi Gong

Einen Kurs, der Elemente aus Yoga und Qi Gong beinhaltet finden Sie unter Kursnr. 33238 und 33238A im Bereich Yoga.

Körpererfahrung Selbstverteidigung

Aikido – Selbstverteidigung und Bewegung

Als moderne japanische Kampfkunst verbindet Aikido dynamische Bewegung, defensive Abwehrtechniken und innere Haltung auf einzigartige, harmonische Art und Weise. Mit fließenden Bewegungen werden Aggression und Kraft eines Angriffs aufgenommen und ins Leere gelenkt. Körperkraft spielt dabei nur eine untergeordnete Rolle. Durch partnerschaftliches Üben entwickeln wir unsere Beweglichkeit und Körperkoordination und gelangen zu mehr Sicherheit und Gelassenheit im Umgang mit Konfliktsituationen.
In Kooperation mit dem Aikikai Nürtingen e.V. Kursveranstalter ist der Verein.
Mitzubringen: bequeme Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen

Aikido – Selbstverteidigung und Bewegung

für Erwachsene
Martin Böhler

33601
6-mal, montags, ab 09. 03. 15
19:00–20:30 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 45 €

Aikido – Selbstverteidigung und Bewegung

für Jugendliche ab 14 Jahren
Sebastian Condin

33602
6-mal, donnerstags, ab 12. 03. 15
18:00–19:00 Uhr
Nürtingen, Ph.-Matthäus-Hahn-Schule, Gymnastikhalle
Gebühr: 45 €

Selbstbehauptung mit dem Gehstock 50+

Dr. Jan Fitzner

Aggressives Verhalten kann uns täglich begegnen und nicht immer gelingt es, der heiklen Situation aus dem Weg zu gehen. Dann wird uns nur selbstsicheres Auftreten davor bewahren, von vornherein die Opferrolle zu übernehmen. Ein Baustein der Selbstsicherheit kann der wehrhafte Umgang mit dem mitgeführten Gehstock sein. Bei diesem Einführungskurs wird eine Art der Selbstverteidigung mit dem Gehstock gezeigt, die leicht erlernbar ist und keine Vorkenntnisse oder besondere körperliche Fitness voraussetzt. Es werden keine Kämpfe austragen, sondern mit Spaß und Neugier Grundtechniken der Stockführung kennengelernt, die hilfreich sein können, falls man sich einmal zur Selbstverteidigung entschließen muss.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk, Gehstöcke werden gestellt

33604
2-mal, samstags, ab 07. 03. 15
15:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 19 €
Kleingruppe

Anmeldung per Telefon
0 70 22 75-330

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse

BÜRGER SICHER IN NÜRTINGEN
Ich leiste Hilfe – du auch?

Für Schüler(innen) ab Klasse 3 bis Klasse 13 können solche Kurse jederzeit individuell nach Ihren Wünschen geplant werden. Ansprechpartnerin: Yvonne Beiß, Tel. 07022 75-338.
Die Präventionsmodelle Flipsy und Kasimir (für Vorschulkinder), Ansprechpartnerin: Polizeihauptmeisterin Petra Müller, E-Mail: muelle30@polizei.bwl.de, und „Ich sage Halt“ (für Grundschüler der 2. Klasse), Ansprechpartnerin Polizeihauptmeisterin Ramona Glöckner, E-Mail: Ramona.Gloeckner@polizei.bwl.de, werden nur nach verbindlicher Terminabsprache vom Polizeirevier Nürtingen direkt an den Kindergärten und Schulen durchgeführt. Polizeihauptmeister Andreas Wagner, E-Mail: Andreas.Wagner2@polizei.bwl.de, kann für Vorträge an Schulen und bei Vereinen zu den Themen Umgang und Gefahren legaler Drogen, Gewalt und Mobbing angefragt werden. Polizeikommissar Rolf Hutter, E-Mail: Rolf.Hutter@polizei.bwl.de, kann mit einer Präsentation zum Thema Mediengefahren gebucht werden.

Feldenkrais-Methode®

Moshé Feldenkrais, israelischer Physiker und Judosportler, entwickelte aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme in der Mitte des vorigen Jahrhunderts seine Methode. Wiederholt und bewusst ausgeführte Bewegungen bewirken erstaunliche Veränderungen im Nervensystem. Der geplagt-unruhige Mensch fühlt sich von Schmerzen befreit und findet hervorragende Übungen, um negativen Stress und die Herausforderungen in Beruf und Alltag erfolgreich zu bewältigen. Die Feldenkrais-Methode® verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit der Pädagogik der Achtsamkeit. Dieser Kurs eignet sich für Interessenten(innen) jeden Alters, die noch auf den Boden liegen können.
Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, kleines Kissen

Feldenkrais-Methode®

Hermann Klein

33610
15-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
18:15-19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 159 €

33611
15-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
20:00–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 159 €

Einführung in die Feldenkrais-Methode

Am Wochenende 28.02./01.03.15 kann man die Feldenkrais-Methode kennen lernen. Das Angebot finden Sie unter der Kurs-Nr. 30561 an unserer Außenstelle Neckartenzlingen.

Wirbelsäulengymnastik Schonende Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Die Kurse für den Rücken trainieren den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich, meist auch den Beckenboden und enden mit einer Entspannungsphase. Sie dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden, können aber kein Ersatz für eine krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten. Evtl. beteiligt sich Ihre Krankenkasse an den Kurskosten – fragen Sie dort vor Kursbeginn nach den Bedingungen.
Schonende Gymnastik ist ein Ganzkörpertraining in ruhiger Ausprägung mit Entspannungsphasen, teils auch mit Fitnesselementen.
Mitzubringen: Handtuch, Sportbekleidung, dicke Socken

Wirbelsäulengymnastik
Meike Haberer

34101
17-mal, montags, ab 23. 02. 15
08:00-09:00 Uhr
Kein Kurs am 13. 07. 15
Nürtingen, Gemeinschaftshaus Roßdorf, Raum 1 und 2
Gebühr: 72,50 €

34102
17-mal, montags, ab 23. 02. 15
09:05-10:05 Uhr
Kein Kurs am 13. 07. 15
Nürtingen, Gemeinschaftshaus Roßdorf, Raum 1 und 2
Gebühr: 72,50 €

Aktives Rückentraining
Simone Winter

34104
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
09:00-09:50 Uhr
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 53,30 €

34105
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
09:55-10:45 Uhr
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 53,30 €

Aktives Rückentraining 50+
für Männer
Marina Rieker

34106
13-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
10:55-11:40 Uhr
Kein Kurs am 13. 05. 15
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 41,60 €

34107
13-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
11:45–12:30 Uhr
Kein Kurs am 13. 05. 15
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 41,60 €

Wirbelsäulengymnastik
Ute Roth

34108
15-mal, donnerstags, ab 05. 03. 15
08:00-09:00 Uhr
Nürtingen, Gemeinschaftshaus Roßdorf, Raum 1 und 2
Gebühr: 64 €

Ausgleichsgymnastik mit Schwerpunkt Rücken
Ute Roth

34109
4-mal, donnerstags, ab 05. 03. 15
09:05-10:05 Uhr
Nürtingen, Gemeinschaftshaus Roßdorf, Raum 1 und 2
Gebühr: 22,40 €
Kleingruppe

34109A
8-mal, donnerstags, ab 16. 04. 15
09:05-10:05 Uhr
Nürtingen, Gemeinschaftshaus Roßdorf, Raum 1 und 2
Gebühr: 38,40 €

Sanftes Rückentraining
Gisela Heine

34110
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
17:25-18:25 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 64 €

Wirbelsäulengymnastik
Anita Weller

34111
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
17:25-18:25 Uhr
Nürtingen, Johannes-Wagner-Schule, Turnhalle
Gebühr: 64 €

34112
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:30–19:30 Uhr
Nürtingen, Johannes-Wagner-Schule, Turnhalle
Gebühr: 64 €

34113
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
19:35-20:35 Uhr
Nürtingen, Johannes-Wagner-Schule, Turnhalle
Gebühr: 64 €

34114
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
20:40-21:40 Uhr
Nürtingen, Johannes-Wagner-Schule, Turnhalle
Gebühr: 64 €

Wirbelsäulengymnastik
Gisela Heine

34115
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
17:00–18:00 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 64 €

34116
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:05-19:05 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 64 €

34117
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
19:10-20:10 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 64 €

Aktives Rückentraining
Isolde Henzler-Nagel

34118
15-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
17:45–18:45 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Gymnastikraum
Gebühr: 64 €

Aktives Rückentraining
Stefania Aladzeme

34119
5-mal, freitags, ab 27. 02. 15
09:15-10:15 Uhr
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 28 €
Kleingruppe

34119A
4-mal, freitags, ab 17. 04. 15
09:15-10:15 Uhr
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 22,40 €
Kleingruppe

34119B
6-mal, freitags, ab 12. 06. 15
09:15-10:15 Uhr
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 33,60 €
Kleingruppe

Kraft aus der Mitte –
Beckenbodentraining
für Frauen 50+
Vera Kenner

Lange Zeit galt der Beckenboden als Tabuzone. Dieser Kurs stärkt gezielt den Beckenboden und die Rumpfmuskulatur und dient zur Vorbeugung von Inkontinenz und Senkungsbeschwerden. Leichte, abwechslungsreiche Übungen zur Stärkung der Körpermitte werden erlernt, die gut in den Alltag integriert werden können. Ein kleiner Theorieteil zum besseren Verständnis und eine Entspannungsübung runden die Stunde ab.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Getränk

34120
10-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
08:30-09:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 48 €

Beckenbodengymnastik
Gisela Heine

Der Beckenboden ist das Kraftzentrum unseres Körpers. Erst wenn der Beckenboden wahrgenommen wird, können wir ihn trainieren, damit er eine gute Grundspannung für den Alltag bekommt. Das Zusammenspiel von Beckenboden und Atmung ist ein weiterer wichtiger Bestandteil des Kurses. Der Kurs dient zur Vorbeugung von Inkontinenz und Gebärmuttersenkung.
Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

34122
12-mal, montags, ab 02. 03. 15
16:20-17:20 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 57,60 €

Fit in den Tag mit entspannter Schulter- und Nackenmuskulatur

Nackenschmerzen können verschiedene Ursachen haben: Fehlhaltung, ungünstige Arbeitsplatzverhältnisse oder auch psychische Belastungen. Gemeinsam wollen wir ein Übungsprogramm zur Wahrnehmung, Entspannung, Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der betroffenen Körperregionen aufbauen, um dem Alltag relaxter zu begegnen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

NEU

Fit in den Tag mit entspannter Schulter- und Nackenmuskulatur
Sabine Zöberer

34124
5-mal, donnerstags, ab 12. 03. 15
07:45-08:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 21 €
Kleingruppe

34124A
6-mal, donnerstags, ab 07. 05. 15
07:45-08:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 25,20 €
Kleingruppe

Rücken- und Ausgleichsgymnastik
Maria Berger

34126
16-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
08:30-09:30 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 68,30 €

Fit in die 2. Lebenshälfte

Eine Rundum-Gymnastik zum Wohlfühlen: Ausdauer- und Koordinationstraining mit vielfältigen Bewegungskombinationen, die Spaß machen, Dehnung und Lockerung verspannter Körperregionen, sowie gezielte Kräftigung der Problemzonen des weiblichen Körpers.
Mitzubringen: Decke, Matte, bequeme Kleidung, Socken, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Fit in die 2. Lebenshälfte
für Frauen 60+
Martina Schantz

34127
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
09:00-09:45 Uhr
Kein Kurs am 09. 06. 15
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Großer Saal
Gebühr: 48 €

34128
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
10:00–10:45 Uhr
Kein Kurs am 09. 06. 15
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Großer Saal
Gebühr: 48 €

Körper in Balance

Dies ist eine abwechslungsreiche Gymnastik rund um die Wirbelsäule für Frauen ab 50+, auch mit Elementen aus Pilates.
Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder flache, leichte Schuhe, Handtuch, Getränk

Körper in Balance
für Frauen
Veronica Müller

34132
16-mal, montags, ab 23. 02. 15
17:30–18:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Turnhalle
Gebühr: 68,30 €

34133
16-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:40-19:40 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Turnhalle
Gebühr: 68,30 €

Gesundheits- und Ausgleichsgymnastik auf dem Stuhl
Stefania Aladzeme

Durch die verschiedenen Bewegungsübungen wird der Körper und der Geist aktiviert und mobilisiert.

34135
20-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
16:00–16:45 Uhr
Nürtingen, Dr.-Vöhringer-Heim, Foyer
Gebühr: 64 €

Anzeige
www.erfolgreich-heilpraktiker-werden.de

Schonende Gymnastik

für Frauen 60+
Gisela Heine

Mit abwechslungsreichen leichten Übungen sollen Beweglichkeit, Kraft und Koordination erhalten und gestärkt werden. Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stehen im Vordergrund. Es wird nur wenig am Boden geübt.
Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder flache, leichte Schuhe

34137
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
16:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 64 €

Stretching
Pilates
Power Yoga

Pilates – Einführung in Theorie und Praxis

Sabine Kleiß

In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundprinzipien der Pilatesmethode in Theorie und Praxis vorgestellt und erlernt. Dabei kommt es auf die Grundprinzipien des Pilatestrainings an, die den Nutzen für den Körper bewirken. Je besser die Pilates-Technik beherrscht wird, um so müheloser kann man die richtigen Muskeln aktivieren ohne Gelenke zu belasten oder Muskeln zu verspannen.
Mitzubringen: dehnfähige Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

34202
3-mal, samstags, ab 31. 01. 15
10:00–12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 35,20 €
Kleingruppe

Pilates

Pilates Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig zu Musik durchgeführt.

Pilates mit Vorkenntnissen

Heike Haußmann

34205
12-mal, montags, ab 23. 02. 15
08:45-09:45 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 63,50 €

Pilates

Ivonne Colin

34206
18-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
08:10-09:10 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 81,60 €

34207
18-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
09:15-10:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 81,60 €

34208
18-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
10:20-11:20 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 81,60 €

NEU

Pilates

Svenja Eisenmann

34210
6-mal, donnerstags, ab 05. 03. 15
08:45-09:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 30,40 €

34210A
8-mal, donnerstags, ab 30. 04. 15
08:45-09:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 40,60 €

Pilates mit Vorkenntnissen

Tanja Strähle-Könne

34212
16-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
17:50-18:50 Uhr
Nürtingen, Schulzentrum auf dem Säer, Gymnastikhalle
Gebühr: 72,60 €

Pilates für Fortgeschrittene

Tanja Strähle-Könne

34213
16-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
19:00–20:00 Uhr
Nürtingen, Schulzentrum auf dem Säer, Gymnastikhalle
Gebühr: 72,60 €

Pilates mit Vorkenntnissen

Veronica Müller

34214
16-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
19:30–20:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 72,60 €

Pilates mit Yogaelementen

Das Pilates Programm wird mit dehnenden und entspannenden Übungen aus dem Yoga, sowie Balance Übungen und koordinativen Elementen ergänzt.
Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

Pilates mit Yogaelementen

Ivonne Colin

34216
14-mal, freitags, ab 27. 02. 15
08:05-09:00 Uhr
Kein Kurs am 13. 03. 15
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 58,20 €

34217
14-mal, freitags, ab 27. 02. 15
09:05-10:00 Uhr
Kein Kurs am 13. 03. 15
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 58,20 €

34218
17-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
16:40-17:40 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 77,10 €

34219
17-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
17:45–18:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 106
Gebühr: 77,10 €

NEU

Pilates mit Yogaelementen

Svenja Eisenmann

34220
5-mal, freitags, ab 27. 02. 15
20:10-21:25 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 28,30 €

34220A
4-mal, freitags, ab 17. 04. 15
20:10-21:25 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 22,70 €

34220B
4-mal, freitags, ab 12. 06. 15
20:10-21:25 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 22,70 €

vhs.Motions

Mit den vhs.Motions können Sie schon früh morgens oder spät abends durch ein 15-Minuten-Training Rückenproblemen und Nackenverspannungen den Kampf ansagen. Die nicht schweißtreibenden und dennoch effektiven Bewegungs- und Entspannungsübungen machen Sie direkt vor dem PC. Während der Live-Übertragung können Sie den Trainer via Chat auch auf Ihr akutes Problem hinweisen. Sie können sich als Gast kostenlos einloggen unter www.vhs-motions.de. Um teilzunehmen, benötigen Sie eine schnelle Internetverbindung und Lautsprecher an Ihrem PC sowie die aktuellste Version des Adobe Flash-Players. Start 2015 ist am 02. März, montags bis freitags, 7.15 – 7.45 Uhr. Die Trainer von Volkshochschulen aus ganz Deutschland wechseln sich im Viertelstundenrhythmus ab. Frau Colin und Frau Strähle-Könne von der vhs Nürtingen leiten mittwochs, donnerstags und freitags von 7.30 – 7.45 Uhr abwechselnd die Übungen an.

Pilates bei MS

Pilates geht nicht spurlos an einem vorbei! Unweigerlich nimmt man Elemente aus den Stunden in sein Alltagsgeschehen mit hinein. Durch das Training mit der Pilatesmethode werden die Körperwahrnehmung und das Vertrauen in die eigene Kraft erhöht. Dies hilft dabei, Ängste zu überwinden und wieder für seine Umgebung sichtbar zu werden. Zudem führt es zu einer verbesserten Bewegungsqualität und stabilisiert zunehmend den gesamten Wirbelkörper. Durch die fließenden Übergänge von konzentrierter Anspannung und Entspannung können Blockaden gelöst werden und man findet wieder zu seiner eigenen Balance. Die spezielle Atemtechnik hilft die Bewegungen während des Trainings effizient und effektiv umzusetzen. Dies hilft Stresssituationen zu überstehen und im Einklang mit sich selbst zu sein. Mit jeder Stunde Pilates wächst man mehr über sich hinaus, die Stimmung verbessert sich, man wird wieder flexibler. Das Training in einer Kleingruppe mit anderen Betroffenen hilft auch, das Gefühl der Isolation los zu werden. Man unterstützt sich gegenseitig.
Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

Pilates bei MS

Tanja Strähle-Könne

34221
10-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
09:00–10:00 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 69,30 €
Kleingruppe

34221A
5-mal, donnerstags, ab 11. 06. 15
09:00–10:00 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 34,70 €
Kleingruppe

34224
9-mal, freitags, ab 27. 02. 15
17:30–18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 62,40 €
Kleingruppe

34224A
5-mal, freitags, ab 12. 06. 15
17:30–18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 34,70 €
Kleingruppe

Wassergymnastik Aquafitness

Bewegung im Wasser

Gymnastik im Wasser ist aufgrund des Wasserauftriebs wesentlich gelenkschonender als an Land, da es den gesamten Bewegungsapparat, vor allem die Wirbelsäule und die Bandscheiben, entlastet. Gleichzeitig werden bei den gymnastischen Übungen Koordination und Gleichgewichtsinn verbessert. Durch die Überwindung des Wasserwiderstandes werden die Muskulatur gekräftigt, die Gelenke mobilisiert sowie das Herz-Kreislauf-System trainiert. Der Wasserdruck fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel und wirkt straffend auf das Bindegewebe. Je nach Intensität ist Bewegung im Wasser auch ein „Kalorienkiller".

Aquafitness am Vormittag

Aquafitness ist ein umfassendes Körpertraining im brusttiefen Wasser zur Steigerung der Ausdauer. Es besteht aus Elementen des Aquawalkings, Aquajoggings, der Aquaaerobic und des Aquayogas und wird bei entsprechend motivierender Musik durchgeführt.
Mitzubringen: Baumwollsocken

Aquafitness für Frauen

Tanja Dimitrijevic

34301
18-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
08:15-09:00 Uhr
Nürtingen, Hotel am Schloßberg, CITY SPA
Gebühr: 145 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)
Kleingruppe

Aquafitness für Frauen 50+

Tanja Dimitrijevic

34302
18-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
09:10-09:55 Uhr
Nürtingen, Hotel am Schloßberg, CITY SPA
Gebühr: 145 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)
Kleingruppe

34303
18-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
10:00–10:45 Uhr
Nürtingen, Hotel am Schloßberg, CITY SPA
Gebühr: 145 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)
Kleingruppe

Aquajogging am Vormittag

Aquajogging verhilft zu mehr Ausdauer und Belastbarkeit. Laufen im Wasser nutzt gegenüber dem normalen Joggen die Vorteile des Temperaturreizes, des höheren Energieverbrauchs und der Massagewirkung. Aber vor allem werden die Gelenke kaum belastet. Deshalb ist es eine gute Alternative zum Joggen. Aquajogging kann auch von weniger trainierten Personen durchgeführt werden. Allerdings sollten die Teilnehmer(innen) schwimmen können, da im Tiefwasser gelaufen wird.

Aquajogging

Christiane Metz

34304
8-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
09:10-09:55 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 30,80 € (zzgl. Eintritt)

34305
8-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
10:00–10:45 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 30,80 € (zzgl. Eintritt)

34306
8-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
10:50-11:35 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 30,80 € (zzgl. Eintritt)

34307
10-mal, mittwochs, ab 13. 05. 15
09:10-09:55 Uhr
Nürtingen, Freibad, Sprungbecken
Gebühr: 38,50 € (zzgl. Eintritt)

34308
10-mal, mittwochs, ab 13. 05. 15
10:00–10:45 Uhr
Nürtingen, Freibad, Sprungbecken
Gebühr: 38,50 € (zzgl. Eintritt)

34309
10-mal, mittwochs, ab 13. 05. 15
10:50-11:35 Uhr
Nürtingen, Freibad, Sprungbecken
Gebühr: 38,50 € (zzgl. Eintritt)

Aquapower in der Mittagspause

Bei diesem dynamischen Kraft- und Ausdauertraining im Wasser ist die Fettstoffwechseltätigkeit um ein Dreifaches höher als bei einem vergleichbaren Training an Land. Die Massagewirkung des Wassers hat eine straffende Wirkung auf das Bindegewebe.

Aquapower
Svenja Eisenmann

34310
11-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
13:00–13:45 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 52,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34310A
7-mal, dienstags, ab 09. 06. 15
13:00–13:45 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 31,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34311
11-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
13:00–13:45 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 52,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34311A
7-mal, mittwochs, ab 10. 06. 15
13:00–13:45 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 31,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Wassergymnastik

Der Auftrieb des Wassers entlastet unseren Bewegungsapparat, vor allem die Wirbelsäule und die Bandscheiben. Gleichzeitig werden mit gymnastischen Übungen durch die Überwindung des Wasserwiderstandes die Muskulatur gekräftigt und die Gelenke mobilisiert. Entspannungsübungen, kleine Spiele und Elemente aus dem Aquajogging ergänzen das Programm.

Wassergymnastik mit Rückenschwimmen
Rosemarie Lorch

34315
10-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
17:00–17:50 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 49,90 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Wassergymnastik
Roswitha Halbherr

34316
18-mal, mittwochs, ab 11. 02. 15
18:00–18:45 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 76,60 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Anmeldung auch per E-Mail:
www.vhs-nuertingen.de

Aquafitness am Abend

Aquafitness ist ein umfassendes Körpertraining im brusttiefen Wasser. Durch den Wasserwiderstand und Auftrieb hat es sich als besonders effektives Muskel- und Ausdauertraining herausgestellt. Es besteht aus Elementen des Aquajoggings und der Aquaaerobic und wird bei entsprechend motivierender Musik durchgeführt.

Aquafitness
Regine Mäutner

34320
16-mal, montags, ab 23. 02. 15
17:55-18:40 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 105 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Aquafitness 50+
Christiane Metz

34321
17-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:45–19:30 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 111,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Aquafitness
Christiane Metz

34322
17-mal, montags, ab 23. 02. 15
19:35-20:20 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 111,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34323
17-mal, montags, ab 23. 02. 15
20:25-21:10 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 111,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34325
17-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
17:45–18:30 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 111,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34326
17-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:30–19:15 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 111,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34327
17-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
19:20-20:05 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 111,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Aquafitness
Regine Mäutner

34328
16-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
20:10-20:55 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 105 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34329
16-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
21:00–21:45 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 105 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Anzeige

Beratung und Hilfe für Pflegebedürftige

Der Pflegestützpunkt Nürtingen ist eine erste Anlaufstelle für Nürtinger Bürger für alle Fragen rund um das Thema „Pflegebedürftigkeit“.
Wir informieren neutral und kostenlos über Hilfemöglichkeiten.

PFLEGE STÜTZPUNKT BADEN-WÜRTTEMBERG
LANDKREIS ESSLINGEN STANDORT NÜRTINGEN

Pflegestützpunkt im Rathaus Nürtingen
Nathalie Küster
✆ (0 70 22) 7 52 32

Aquafitness und Aquajogging

Aquafitness ist ein umfassendes Körpertraining im brusttiefen Wasser. Durch den Wasserwiderstand und Auftrieb hat es sich als besonders effektives Muskel- und Ausdauertraining herausgestellt. Aquajogging verhilft zu mehr Ausdauer und Belastbarkeit. Laufen im Wasser nutzt gegenüber dem normalen Joggen die Vorteile des Temperaturreizes, des höheren Energieverbrauchs und der Massagewirkung. Deshalb ist es eine gute Alternative zum Joggen. Aquajogging kann auch von weniger trainierten Personen durchgeführt werden. Allerdings sollten die Teilnehmer(innen) schwimmen können, da im Tiefwasser gelaufen wird.

Aquafitness und Aquajogging

Ulrike Göller

34330
9-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:15-18:55 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 30,80 € (zzgl. Eintritt)

34331
9-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
19:00–19:40 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 30,80 € (zzgl. Eintritt)

34332
9-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
19:40-20:20 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 30,80 € (zzgl. Eintritt)

34333
18-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
18:15-18:55 Uhr
Kein Kurs am 13. 05. 15
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 61,60 € (zzgl. Eintritt)

34334
18-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
19:00–19:40 Uhr
Kein Kurs am 13. 05. 15
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 61,60 € (zzgl. Eintritt)

34335
18-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
19:40-20:20 Uhr
Kein Kurs am 13. 05. 15
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 61,60 € (zzgl. Eintritt)

34336
7-mal, donnerstags, ab 21. 05. 15
18:15-18:55 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 24 € (zzgl. Eintritt)

34337
7-mal, donnerstags, ab 21. 05. 15
19:00–19:40 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 24 € (zzgl. Eintritt)

34338
7-mal, donnerstags, ab 21. 05. 15
19:40-20:20 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 24 € (zzgl. Eintritt)

Aquapower

Bei diesem dynamischen Kraft- und Ausdauertraining im Wasser ist die Fettstoffwechseltätigkeit um ein Dreifaches höher als bei einem vergleichbaren Training an Land. Die Massagewirkung des Wassers hat eine straffende Wirkung auf das Bindegewebe.

Aquapower

Claudia Maurer

34340
18-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
19:05-19:50 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 118 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34341
18-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
19:50-20:35 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 118 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34342
18-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
20:35-21:20 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 118 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Aquapower

Ulrike Göller, Simone Kempf, Svenja Eisenmann

34343
10-mal, samstags, ab 28. 02. 15
13:00–14:00 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 75,70 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34344
10-mal, samstags, ab 28. 02. 15
14:00–15:00 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 75,70 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Kraulschwimmen

Kraulschwimmen in Rückenlage stärkt bei entspanntem Nacken die Rückenmuskulatur und bietet dadurch einen Ausgleich zur alltäglichen, nach vorn orientierten Körperhaltung. Eine Anleitung zur richtigen Arm- und Beinbewegung und Körperhaltung beim Rückenkraulen wird in mehreren kurzen Phasen gegeben und dann individuell erprobt und geübt. Bei Interesse gibt es auch eine Anleitung zum Brustkraulschwimmen, das von der Atemtechnik und Koordination her anspruchsvoller ist.

Kraulschwimmen

Beate Reinhardt

34350
4-mal, samstags, ab 14. 03. 15
13:00–13:40 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 26,70 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)
Kleingruppe

34351
3-mal, dienstags, ab 09. 06. 15
17:00–17:45 Uhr
Nürtingen, Inselbad Zizishausen
Gebühr: 23,30 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)
Kleingruppe

Kraulschwimmen am Vormittag

Das Kraulschwimmen wird mittwochs auch am Vormittag im Hallenbad Nürtingen angeboten. Beginn, Termine und Gebühr können in unserer Geschäftsstelle erfragt werden. Anmeldungen dazu werden zu unseren Geschäftszeiten telefonisch (07022 75-330) oder persönlich in unserer Geschäftsstelle entgegengenommen.

Herz-Kreislauftraining Bodyfitness

Bauch-Beine-Po-Fitness

Phoebe Keller

Nach einer kurzen Aufwärmphase folgt eine Kräftigung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur mit anschließendem Stretching. Ein effektives Ausdauertraining sorgt für Fettverbrennung und lässt nebenbei den Alltagsstress vergessen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

34401
6-mal, montags, ab 08. 06. 15
09:30–10:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 33,60 €
Kleingruppe

Mama aktiv

Vera Kenner

In diesem Kurs bringen wir unsere Figur nach der Schwangerschaft wieder in Form. Nach einem kurzen Herz-Kreislauftraining als Warm up, kräftigen wir vor allem Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur mit abwechslungsreichen Übungen. Zum Abschluss gibt es eine wohlverdiente Entspannung. Eure Babys bis zu einem Jahr sind dabei herzlich willkommen!
Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

34121
10-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
09:45–10:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 42,70 €

Get fit

Isolde Henzler-Nagel

Der Kurs zeichnet sich durch ein peppiges, sehr vielseitiges und abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit Musik aus. Die Kursinhalte reichen von Aerobic und unterschiedlichen Bewegungsformen bis hin zu funktionellen Kräftigungsübungen für die Muskulatur.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

34405
14-mal, montags, ab 16. 03. 15
17:20-18:20 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikraum
Gebühr: 59,70 €

Bewegung für Körper und Seele

für Anfänger(innen)
Elisa Greiner

Dieser Kurs eignet sich besonders für Teilnehmer(innen), die abnehmen wollen und für Einsteiger(innen) als Bewegungsausgleich zum Alltag. Die gesamte Muskulatur wird gekräftigt, vor allem Körperpartien wie Bauch, Po, Oberschenkel und die Rückenmuskulatur. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und die allgemeine Belastbarkeit gesteigert. Zum Schluss stärken Entspannungsübungen das innere Gleichgewicht.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34406
16-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:45–19:45 Uhr
Nürtingen, Schulzentrum auf dem Säer, Gymnastikhalle
Gebühr: 68,20 €

Fitness- und Figurtraining

Elisa Greiner

Nach dem Aufwärmtraining zu mitreißender Musik mit gelenkschonendem Low Impact Aerobic u.a. folgen Stretching, Bauch-Beine-Po (BBP) und Rückenfitness. Eine kurze und erholsame Entspannungsphase leitet in den wohlverdienten Feierabend über.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34407
16-mal, montags, ab 23. 02. 15
19:45–20:45 Uhr
Nürtingen, Schulzentrum auf dem Säer, Gymnastikhalle
Gebühr: 68,20 €

Get fit

Der Kurs zeichnet sich durch ein peppiges, sehr vielseitiges und abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit Musik aus. Die Kursinhalte reichen von unterschiedlichen Bewegungsformen bis hin zu funktionellen Kräftigungsübungen für die Muskulatur.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Get fit

Vera Wilbring

34409
6-mal, dienstags, ab 14. 04. 15
17:25-18:25 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 25,60 €

34409A
6-mal, dienstags, ab 09. 06. 15
17:25-18:25 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 25,60 €

Aerobic-Bodyforming

Vera Wilbring

Nach einem Warm-up folgen Elemente aus Aerobic, auch Choreografien und Joggingphasen zur Schulung von Koordination und Ausdauer. Anschließend wird die Muskulatur des gesamten Körpers durch funktionelle Gymnastik gekräftigt und gedehnt.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34410
12-mal, dienstags, ab 14. 04. 15
18:30–19:30 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 51,20 €

Body fit

Vera Wilbring

Ein funktionelles Work-out zur Kräftigung speziell im Bereich Bauch, Beine und Po, auch mit verschiedenen Kleingeräten.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34411
12-mal, dienstags, ab 14. 04. 15
19:30–20:30 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 51,20 €

Bauch-Beine-Po-Gymnastik

Zu Beginn der Stunde werden sämtliche Muskelgruppen erwärmt. Danach folgt eine Kräftigung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur mit anschließendem Stretching.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Bauch-Beine-Po-Gymnastik

Liesbeth Greiner

34413
6-mal, mittwochs, ab 11. 03. 15
17:05-18:05 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 28,80 €

34413A
9-mal, mittwochs, ab 06. 05. 15
17:05-18:05 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 43,20 €

Fitness- und Konditionsgymnastik

Liesbeth Greiner

Mit Musik, Spaß und Ehrgeiz werden Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Koordination trainiert und dabei gleichzeitig auch die Muskeln gestärkt.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34414
18-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
18:05-19:05 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 76,80 €

Powerfitness

Liesbeth Greiner

Ein vielfältiges Bewegungsangebot zum Stressabbau ist dieses abwechslungsreiche Fitnessprogramm, bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Fitnesseinheiten, Muskelaufbau, funktioneller Rückengymnastik, Stretching und Entspannungstechniken.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34415
18-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
19:10-20:10 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 76,80 €

Get fit

Der Kurs zeichnet sich durch ein vielseitiges und abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit Musik aus. Die Kursinhalte reichen von den unterschiedlichsten Bewegungsformen mit und ohne Gerät bis hin zu funktionellen Kräftigungsübungen für die Muskulatur.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

NEU

Get fit

Liesbeth Greiner

34416
5-mal, mittwochs, ab 11. 03. 15
20:15-21:15 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 24 €

34416A
8-mal, mittwochs, ab 29. 04. 15
20:15-21:15 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 38,40 €

Ganzkörperworkout

Veronica Müller

Nach dem Aufwärmtraining bringen wir unseren Stoffwechsel auf Trab. Von Kopf bis Fuß werden alle Muskelgruppen aktiviert und gekräftigt. Für die schnell und langsam ausgeführten Übungen aus Gymnastik, Aerobic, Pilates, Boxen und Tanz werden keine zusätzlichen Gewichte oder andere Geräte benötigt. Der positive Effekt ergibt sich alleine aus der Belastung mit dem eigenen Körpergewicht, der Menge der eingesetzten Muskeln sowie dem Bewegungstempo. Am Ende der Stunde wird mit gezielten Dehnübungen dafür gesorgt, dass die Muskeln und Sehnen elastisch und geschmeidig bleiben. Dieses abwechslungsreiche Fitnessprogramm mit Musik ist ein vielfältiges Bewegungsangebot zum Stressabbau, bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Fitnesseinheiten, Muskelaufbau, funktioneller Rückengymnastik, Stretching und Entspannungstechniken.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk, Handtuch

34417
10-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
20:35-21:35 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 48 €

Fit mit Babybauch

Dieses Fitness-Programm hilft Schwangeren fit zu bleiben und sich wohl zu fühlen. Nach dem Aufwärmen wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, Muskeln gekräftigt und zum Schluss gedehnt. Hin und wieder fließen auch Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens mit ein. Alle Übungen sind auf werdende Mamas ausgerichtet. Ein ausgewogenes Training kann Schwangerschaftsbeschwerden erleichtern und sich positiv auf die Geburt auswirken.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Fit mit Babybauch

Phoebe Keller

34418
5-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
18:00–19:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymn., Gymnastikraum
Gebühr: 24 €

34418A
5-mal, donnerstags, ab 16. 04. 15
18:00–19:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymn., Gymnastikraum
Gebühr: 24 €

34418B
5-mal, donnerstags, ab 11. 06. 15
18:00–19:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymn., Gymnastikraum
Gebühr: 24 €

Feierabend Fatburner

Dieses Angebot ist für alle, die am Ende des Arbeitstages nochmal richtig powern wollen. Nach einer kurzen Aufwärmphase wird zwischen Cardio- und Krafttraining abgewechselt und so trainiert, dass alle richtig zum Schwitzen kommen. Natürlich werden Bauchmuskeltraining und Bodenübungen nicht fehlen. Dieses effektive Training lässt uns nebenbei den Alltagsstress vergessen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Feierabend Fatburner

Phoebe Keller

34419
10-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
19:05-20:05 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymn., Gymnastikraum
Gebühr: 48 €

34419A
5-mal, donnerstags, ab 11. 06. 15
19:05-20:05 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymn., Gymnastikraum
Gebühr: 24 €

34420
10-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
20:10-21:10 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymn., Gymnastikraum
Gebühr: 48 €

34420A
5-mal, donnerstags, ab 11. 06. 15
20:10-21:10 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymn., Gymnastikraum
Gebühr: 24 €

Get fit

Der Kurs zeichnet sich durch ein peppiges, sehr vielseitiges und abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit Musik aus. Die Kursinhalte reichen von Aerobic und unterschiedlichen Bewegungsformen bis hin zu funktionellen Kräftigungsübungen für die Muskulatur.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Get fit

Sabine Zöberer

34421
13-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
18:55-19:55 Uhr
Kein Kurs am 30. 04. 15
Nürtingen, Ersbergschule, Gymnastikraum
Gebühr: 55,50 €

34422
13-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
20:00–21:00 Uhr
Kein Kurs am 30. 04. 15
Nürtingen, Ersbergschule, Gymnastikraum
Gebühr: 55,50 €

Fit Mix

In diesem Kurs wollen wir durch intensive, kräftigende Übungen verschiedener Muskelpartien unser allgemeines Wohlbefinden steigern und damit zur Straffung unseres Körpers und zur Haltungsverbesserung beitragen. Abschließendes Stretching hinterlässt ein angenehmes und motivierendes Körpergefühl.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Fit Mix

Ivonne Colin

34423
14-mal, freitags, ab 27. 02. 15
18:00–19:00 Uhr
Kein Kurs am 13.03.und 08. 05. 15 (Stadtlauf)
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 59,80 €

34424
14-mal, freitags, ab 27. 02. 15
19:00–20:00 Uhr
Kein Kurs am 13.03.und 08. 05. 15 (Stadtlauf)
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 59,80 €

Langlauf auf dem Feldberg

für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren
Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic

Der Skilanglauf ist gesundheitsfördernd und leicht erlernbar. Er trainiert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit und bietet darüber hinaus wunderschöne Naturerlebnisse. Um den Langlauf genießen zu können, ist eine fachgerechte Anleitung durch einen Trainer sinnvoll. Im zweitägigen Einsteiger-Workshop werden die einfachen Technikformen des klassischen Langlaufs erlernt. Der Unterricht geht täglich über vier Stunden mit einer Pause.
Die komplette Langlaufausrüstung kann gegen eine Gebühr von 25 € vor Ort geliehen werden.
Die Busfahrt (Sa. + So.) muss extra gebucht werden und kostet zusätzlich 35 € pro Teilnehmer(in).
Verbindlicher Ersatztermin bei Schneemangel: 14./15.03.15

34430
Samstag, 28. 02. 15, 06:15-20:00 Uhr
Sonntag, 01. 03. 15, 06:15-20:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Hallenbad, Bushaltestelle
Gebühr: 69 €
Veranstalter im Sinne des Reiserechts: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Freiburg & Feldberg – zertifizierte DSLV-Profi-Skischule

Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg

für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren
Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic

Das altbewährte Schneeschuhlaufen ermöglicht eine Kräfte sparende Fortbewegung im Tiefschnee

und eignet sich für jede Altersgruppe ohne große Vorkenntnisse. Nach einer kurzen Einweisung durch den Schneeschuhführer erfolgt eine gemütliche Wanderung durch verschneite, ruhige Ecken des Hochschwarzwaldes von insgesamt vier bis fünf Stunden. Zwischendurch gibt es eine einstündige Mittagspause in einer Berghütte. Bitte kein selbst mitgebrachtes Essen verzehren!
Mitzubringen: Bergschuhe bzw. hohe Wanderschuhe, Mütze und Handschuhe. Die komplette Leihausrüstung (Schneeschuhe, Stöcke und Guide) ist im Preis enthalten.
Die Busfahrt muss extra gebucht werden und kostet zusätzlich 20 € pro Teilnehmer(in).
Verbindlicher Ersatztermin bei Schneemangel: 14.03.15

34431
Samstag, 28. 02. 15, 06:15-20:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Hallenbad, Bushaltestelle
Gebühr: 34 €
Veranstalter im Sinne des Reiserechts: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Freiburg & Feldberg – zertifizierte DSLV-Profi-Skischule

Felskletterkurs am Wiesenfels bei Reutlingen

für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren
Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic

Bei diesem Kurs geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteigerfelsens. Da dies jeder Teilnehmende alleine schaffen wird, wird die Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse von erfahrenen Kletterlehrern vermittelt. Speziell lernen die Teilnehmenden auch die Handhabung der Sicherheitsausrüstung. Krönender Abschluss bildet das Abseilen vom Fels. Aufgrund unvorhergesehener Ereignisse (Wetter), kann es zu Verzögerungen bei Kursbeginn und Kursende kommen. Bei Schlechtwetter ist Sa, 06. Juni 2015 der Ersatztermin. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.
Mitzubringen: Regenjacke, Rucksack mit Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Turn- oder Wanderschuhe

34435
Samstag, 16. 05. 15, 09:15-13:30 Uhr
St. Johann, Treffpunkt: Gestütshof, Wanderparkplatz
Gebühr: 55 €
Veranstalter im Sinne des Reiserechts: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Freiburg & Feldberg

Energy-Dance®

Meike Haberer

Energy-Dance® ist ein Bewegungstraining, welches Tanz, Gymnastik und Fitnesssport verbindet. Es ist ein Gruppentraining mit unterschiedlichster bewegungsmotivierender Musik. Das Besondere daran sind die fließenden Veränderungen in den ganzkörperlichen Bewegungen ohne Choreographie oder Taktzählen, sowie das spezielle Zusammenspiel von Musik und Bewegung. Die Teilnehmenden können der Bewegungsvorgabe unmittelbar folgen und kommen „raus aus dem Kopf – rein in den Körper".
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

34600
17-mal, montags, ab 23. 02. 15
19:10-20:40 Uhr
Kein Kurs am 13.07.
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 108,80 €

NEU

Energy-Dance® mit Handgeräten

Meike Haberer

Dieser Energy-Dance®-Kurs beschäftigt sich mit dem fließenden Einsatz von Handgeräten, wie Brasils, Theraband, Gewichte mehr mit der Kräftigung des Oberkörpers und stärkt somit auch den Rücken.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk, Matte

34601
17-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
19:15-20:30 Uhr
Kein Kurs am 15.7.
Nürtingen, Kinderhaus Roßdorf, Gymnastikraum
Gebühr: 90,70 €

Ein weiterer Energy-Dance® Kurs findet ab Dienstag, 24.02.15 unter der Kursnummer 35118 in Raidwangen statt.

NIA – Tanz der Lebensfreude

Annabelle Herter

NIA, die Kurzform für „Neuromuscular Integrative Action" kommt aus Oregon, USA. NIA ist abgeleitet von drei Bewegungsformen: die Tanzform (Jazz, Duncan und Modern), die Kampfkünste (Tai Chi, Tae-Kwon-Do und Aikido) und die ganzheitliche Form (M. Feldenkrais, F. M. Alexander und Yoga). NIA ist ein bewusster Weg zur spürbaren Lebensfreude und Energie. Es ist für alle geeignet, die auf der Suche nach einer anderen Art der Fitness sind – Medizin für die Seele. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Mitzubringen: Bequeme (Sport-)Kleidung und ein Getränk

34603
14-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
20:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Kinderhaus Roßdorf, Gymnastikraum
Gebühr: 59,70 €

ZUMBA® Fitness

Zumba®, die Tanzbewegung aus USA, ist zu einem Kult geworden. Zumba® vereint Tanz und Fitness. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Samba oder Reggaeton wird in der Gruppe mit Gleichgesinnten (aber ohne direktem Partner) im Aerobic-Stil getanzt. Dabei wird das Herzkreislaufsystem angeregt, die Muskeln gestärkt und die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Für Zumba® sind keine Vorkenntnisse notwendig, Sie bestimmen selbst die Ausführung und Intensität der einzelnen Bewegungen. Man muss nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.
Mitzubringen: Bequeme (Sport-)Kleidung, Getränk, Handtuch

ZUMBA® Fitness

Elisete Pedrollo

34604
16-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
19:05-20:05 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikraum
Gebühr: 76,80 €

Anzeige

ZUMBA® Fitness
Katrin Klepp

34606
15-mal, dienstags, ab 03. 03. 15
18:00–19:00 Uhr
Kein Kurs am 21.4.
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikraum
Gebühr: 68 €

ZUMBA® Fitness
Elisete Pedrollo

34608
16-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
18:15-19:15 Uhr
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 76,80 €

ZUMBA® Fitness
Angelika Priklopil

34611
7-mal, freitags, ab 27. 02. 15
9:30–10:30 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 56 €

34611A
7-mal, freitags, ab 22. 05. 15
09:30–10:30 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 56 €

Dance and more
für Frauen ab 25 Jahren
Tanja Föhl

Nach einem warm up und etwas Grundlagentraining werden wir eine Reise durch die verschiedenen Tanzstile wie Jazz-Dance, Funky Jazz und Old School HipHop machen. Danach werde ich Euch in die Welt des Musical-Dance und Show-Dance entführen. Mit den verschiedenen Tanzstilen erarbeiten wir eine bis zwei Choreographien.
Mitzubringen: gute Laune, Turnschuhe, Schläppchen oder dicke Socken, Getränk.

34612
10-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
19:30–20:30 Uhr
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 42,70 €

ZUMBA® gold

ZUMBA® gold richtet sich speziell an das am schnellsten wachsende Bevölkerungssegment: die Babyboomer. Es basiert auf der Zumba® Formel. Die Moves und das Tempo wurden auf die Bedürfnisse von aktiven, älteren Teilnehmern angepasst. Ebenso eignet es sich für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba®-Fitness-Party so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Party-Atmosphäre. Aktive ältere Personen wünschen sich Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf ihrem Trainingsplan. ZUMBA® gold ist dafür einfach perfekt. Es ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.
Mitzubringen: Sportkleidung

ZUMBA® gold
Angelika Priklopil

34613
7-mal, freitags, ab 27. 02. 15
10:30–11:30 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 56 €

34613A
7-mal, freitags, ab 22. 05. 15
10:30–11:30 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 56 €

Tanzen – rund um die Welt Solotänze

Folkloretänze aus aller Welt
für Frauen
Gerlinde Schweizer

In einer Gruppe zu tanzen ist mit Tänzen der Folklore durch den Wechsel von spielerischer Heiterkeit und ruhiger Besinnlichkeit ein wertvolles Erlebnis. Wir tanzen im Kreis, paarweise, im Block oder in der Reihe. Wenn Sie Lust haben, sich zur Musik zu bewegen, sind Sie herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mitzubringen: Bequeme Schuhe

34614
Mittwoch, 04. 03. 15, 14:25-15:55 Uhr
Mittwoch, 18. 03. 15, 14:25-15:55 Uhr
Mittwoch, 15. 04. 15, 14:25-15:55 Uhr
Mittwoch, 29. 04. 15, 14:25-15:55 Uhr
Mittwoch, 13. 05. 15, 14:25-15:55 Uhr
Mittwoch, 10. 06. 15, 14:25-15:55 Uhr
Mittwoch, 24. 06. 15, 14:25-15:55 Uhr
Mittwoch, 08. 07. 15, 14:25-15:55 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Großer Saal
Gebühr: 41,60 €

Orientalischer Tanz
für Fortgeschrittene
Hannelore Distel

Raks Sharki – Tanz des Ostens -, wie es im Orient heißt, ist weit mehr, als man hinter den üblichen Bauchtanzklischees vermutet. Als wahrscheinlich ältester Tanz der Welt hat er eine große Ausdrucks- und Bewegungsvielfalt: Schlangenarme, Kamelgang, Hüftachten sowie Tanzschritte aus der ägyptischen Folklore. Der „Tanz der Freude“ kann von jeder Frau getanzt werden – unabhängig von Alter und Figuridealen. Auch Teilnehmerinnen mit geringen und guten Vorkenntnissen sind hier willkommen.
Mitzubringen: Gymnastiktrikot, Folklorerock oder Pumphose, Fransentücher oder Ähnliches zur Betonung der Hüfte.

34615
12-mal, mittwochs, ab 11. 03. 15
19:45–20:45 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 51,20 €

Line Dance

Haben Sie Lust zu tanzen, aber keinen Partner? Ursprünglich wurde der Line Dance zu Country Music getanzt. Inzwischen tanzt man ihn auch zu Rock- und Popmusik. Durch einfache Schrittfolgen ergeben sich interessante Tänze, die leicht zu erlernen sind. Wir tanzen ohne Partner, neben- und hintereinander, zu flotten Rhythmen.
Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle

Line Dance
für Anfänger(innen)
Margarete Gleffe

34616
10-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
10:45–11:45 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 48 €

Line Dance
für Fortgeschrittene
Margarete Gleffe

34617
10-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
09:30–10:30 Uhr
Nürtingen, Jugendkunstschule, EG
Gebühr: 48 €

Kochen & Genießen – Kochschule Gesund und fit

Kleine und größere „Problemesser“
Harmonischer Esstisch statt dauernder Stresstisch
Anke Uttendorfer

Die Zahl der heiklen kleinen und größeren Esser nimmt enorm zu. „Mag ich nicht, will ich nicht, esse ich nicht (mehr)...“ ist bei Familien und Kitas an der Tagesordnung und wird für Eltern und Erzieher/Innen zusehends zur Konflikt- und Extremsituation. Eltern tun alles, damit ihr Kind wenigstens „etwas“ isst. Richtig oder falsch? Was tun bei „Essensverweigerern“, „Phasenessern“, selektivem Essen oder „Plötzlich-Vegetariern“. Wie kehrt Ruhe an den Tisch zurück, wie können Eltern und Erzieher(innen) konkret handeln? Fallbespiele werden gründlich beleuchtet, für Ihre Fragen ist Zeit.
Mitzubringen: Schreibzeug

39006
Dienstag, 10. 03. 15, 19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 9,60 €

Vegetarische Gerichte

Zum Tag der gesunden Ernährung mit dem Thema rheumatische Erkrankungen und Gicht
Iris Mutzbauer

Vegetarische Speisen sind keinesfalls langweilig. Sie können abwechslungsreich und vollwertig zubereitet werden. Fleischlose Gerichte bieten außerdem eine gute Alternative bei gesundheitlichen Beschwerden.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

39011
Dienstag, 17. 03. 15, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 21 € (inkl. 9 € Lebensmittelkosten)

Basiskochen mit schwäbischen Gerichten

Iris Mutzbauer

Ein kleines Basiswissen an schwäbischen Gerichten wird an diesem Abend vermittelt. Neben ein paar Grundgartechniken stehen selbstverständlich selbstgemachte Spätzle, Maultaschen und Kartoffelsalat auf dem Plan.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

39013
Donnerstag, 23. 04. 15, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 21 € (inkl. 9 € Lebensmittelkosten)

Kochen mit Jamie Oliver

Iris Mutzbauer

Eine bunte Auswahl leckerer Jamie Oliver-Rezepte werden an diesem Abend zubereitet. Geniale Gerichte zum Nachkochen für Jung und Junggebliebene, um einfach mal wieder etwas Neues in den Küchenalltag zu bringen.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

39014
Dienstag, 05. 05. 15, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 21 € (inkl. 9 € Lebensmittelkosten)

Schnelle Partyküche

Freya Mast

Schnell, lecker und leicht für verschiedene Gelegenheiten: zum Feiern im kleinen Kreis, zum Umtrunk – wir bereiten Knusperkäse, Zwiebelplätzchen, Erdnusskekse, Tostadas und vieles mehr zu.
Mitzubringen: Schreibzeug, Geschirrtuch, Getränk, Gefäß für Kostproben

39020
Mittwoch, 04. 03. 15, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Gaumenfreuden –

Weine aus der Neuen Welt

Deutschland ist der größte Wein-Importmarkt der Welt und besitzt daher eine hohe Attraktivität für ausländische Weinerzeuger. Die größten Zuwachsraten haben dabei Weine aus Übersee, da sie abgesehen von billigsten Industrieweinen auch Gewächse gehobener Qualität mit einem beeindruckenden Preis-Leistungsverhältnis anbieten. Solchen hocharomatischen und charaktervollen Tropfen gilt unser Gaumen- und Augenmerk an diesem Abend. Hannes Rehm, Weinliebhaber und Verkostungsexperte, entführt Sie auf dieser Wein-Welt-Reise in die interessantesten und aufstrebenden Regionen des Weinanbaus, erläutert Licht- und Schattenseiten der „Globalisierung des Geschmacks“ und gibt Tipps und Entscheidungshilfen für die Wahl am internationalen Weinregal.

Weine aus der Neuen Welt

Hannes Rehm

39052
Freitag, 08. 05. 15, 20:00–22:15 Uhr
Nürtingen, Salemer Hof, Unterm Dach, Eingang Mönchstraße
Gebühr: 33 € (inkl. 15 € Lebensmittelkosten)

39053
Samstag, 09. 05. 15, 20:00–22:15 Uhr
Nürtingen, Salemer Hof, Unterm Dach, Eingang Mönchstraße
Gebühr: 33 € (inkl. 15 € Lebensmittelkosten)

NEU

Grundlagen der Weinverkostung

Weinseminar für Neueinsteiger(innen)
Hannes Rehm

Unsere Region ist seit vielen Jahrhunderten durch die Reblandschaft geprägt und kulturhistorisch mit dem Weinbau verbunden. Die Öffnung der Weinmärkte hat zu einer rasanten Qualitätssteigerung, aber auch zu einer unüberschaubaren Vielfalt in den Weinregalen geführt. Hier ist Orientierung ebenso vonnöten wie die Kenntnis der eigenen Geschmacksvorlieben. Wein mit mehreren Sinnen zu erfahren und zu genießen – darum geht es bei dieser Einführung die Weinsensorik. Dabei bilden Auge, Nase und Mundraum ein sensorisches Trio, das geschult und verfeinert werden kann. So erzählt uns Wein am Ende viel mehr über seine Herkunft und wir lernen ihn dadurch als Genussmittel besser kennen und schätzen. Hannes Rehm, ausgewiesener Verkostungs-Experte und Wein-Liebhaber, führt Sie auf diesem ersten Spaziergang durch die Welt des Weins und versteht es, diese „Schulung“ mit informativen Geschichten unterhaltsam und selbst bei trockenen Weinen überhaupt nicht trocken zu gestalten.

39054
Freitag, 22. 05. 15, 20:00–22:00 Uhr
Nürtingen, Salemer Hof, Unterm Dach, Eingang Mönchstraße
Gebühr: 28 € (inkl. 12 € Lebensmittelkosten)

Kochkulturen –

Vegetarisch indische Familienrezepte

Natürlich ist das Gemüse das Herz der vegetarischen Küche aber auch die verschiedenen Gewürzmischungen und Zubereitungsformen machen die indische vegetarische Küche so abwechslungsreich. Harsha Oza ist Kochbuchautorin und kocht mit Ihnen traditionelle Familienrezepte von der Vorspeise bis zum Dessert.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

Vegetarisch indische Familienrezepte

Harsha Oza

39055
Samstag, 25. 04. 15, 16:00–20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 26 € (inkl. 10 € Lebensmittelkosten)

39056
Samstag, 27. 06. 15, 16:00–20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 26 € (inkl. 10 € Lebensmittelkosten)

„Nürtingen is(s)t anders – vegetarischer Donnerstag“

Unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Otmar Heirich möchte die Initiative „Nürtingen is(s)t anders“ zu einer bewussten und informierten Ernährungsweise anregen. Leckeres, vegetarisches Essen tut der eigenen Gesundheit, der Umwelt, dem Klima und der allgemeinen Welternährung gut. Unterstützt wird die Initiative von Nürtinger Organisationen, Geschäften, Gastronomie, Schulen, Kantinen sowie dem Umweltbeauftragten der Stadt Nürtingen. Mehr Informationen dazu unter www.oekowatt.de.
In Kooperation mit der Ökowatt Stiftung Nürtingen

Koch-Sprachkurs: Leckeres aus Sizilien

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Antonella Sgroi

Spaß beim Kochen ... und Italienisch lernen? Das geht. Wir bringen das Kulinarische und die Sprache unter einen Hut. Wir kochen und lernen dabei Italienisch. Es gibt gesunde Küche nach Grundrezepten der Nonna Maria: hausgemachte Gnocchi mit verschiedenen Soßen, Bruschetta und Panna Cotta. Beim Kochen nähern wir uns der italienischen Sprache. Schwerpunkte sind Vokabeln und Sätze, die im Restaurant nützlich sind.

44002
Freitag, 12.06.15, 18:00-21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 27 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Die Mexikanische Küche

Freya Mast

Eine reichhaltige Vielfalt bietet uns die mexikanische Küche mit Chilischoten, Mais, Tortillas, Fleisch, Fisch und tollen Früchten. Gemeinsam erleben wir diese Kochkultur.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

39060
Mittwoch, 22.04.15, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Die Russische Küche

Maria Fix

Im Laufe der Jahrhunderte waren russische Hausfrauen stets darauf bedacht, ihre Gäste besonders zu verwöhnen und entwickelten eine Fülle von phantasievollen Rezepten. Einige von ihnen probieren wir heute aus: Borschtsch, sibirische Pelmeni und Piroschki.

39061
Samstag, 28.03.15, 16:00–20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 26 € (inkl. 10 € Lebensmittelkosten)

Die Kasachische und Kirgisische Küche

Maria Fix

In Mittelasien wurde und wird ausgiebig und gut gegessen und getrunken. Man nimmt sich Zeit zum Kochen und zum Genießen. Mit folgenden Speisen werfen wir einen Blick auf die kasachische und usbekische Küche: Manty, Plow und Tschaktschak.

39062
Samstag, 20.06.15, 16:00–20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 26 € (inkl. 10 € Lebensmittelkosten)

Über den Tellerrand hinaus – Fingerfood und Teigtaschen aus aller Welt

Freya Mast

Crostinis, gefüllte Tomaten, Piroggen, Samosas, Tostadas – kleine, leckere Köstlichkeiten – für einen Abend mit Gästen, für ein Büfett oder für die Familie.
Mitzubringen: Schreibzeug, Geschirrtuch, Getränk, Gefäß für Kostproben

39063
Mittwoch, 11.03.15, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 19 €
(inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Hauswirtschaft – Hygieneschulung

Crashkurs Haushalt

Hausarbeit für Einsteiger(innen)
Georgia Borchart

Sie sind, vielleicht zum ersten Mal, Haushaltsmanager(in) und wünschen sich Unterstützung? Dieser Kurs gibt Ihnen einen kompakten Einblick in die wichtigsten Funktionen und Tätigkeiten eines Haushalts.
1. Termin: Erstmal den Überblick gewinnen – Die wichtigsten Funktionen und Tätigkeiten im Haushalt
2. Termin: Gestalten und Pflegen – besser bekannt aber weniger beliebt als Ordnung und Sauberkeit
3. Termin: Hilfe, ich habe nichts anzuziehen – Die Sache mit der Wäsche.

39085
3-mal, donnerstags, ab 05.03.15
19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 18 €

Verschenken Sie jetzt einen Kurs!

Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, EDV, Gestalten, Kunst, Gesundheit – wie Sie möchten!

Ob Oma, Opa, Mutter, Vater, Tochter, Sohn, Enkel oder Freunde – sie alle finden bei der vhs Wissen und Anregungen!

Kommen Sie in die Geschäftsstelle der vhs Nürtingen und informieren Sie sich über das „Kursgeschenk".

Sie können uns auch anrufen oder faxen:
Telefon 07022 75-330
Telefax 07022 38934

Anzeigen

Fachbereichsleitung:
Petra Garski-Hoffmann M.A.
Dr. Peter Sindlinger

Deutsch als Fremdsprache 43
Filme in Originalsprache 45
Englisch 47
Business-Line English 49
Französisch 50
Italienisch 51
Spanisch 54
Selten unterrichtete Sprachen 56

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch lernen mit System

Unsere Deutschkurse sind in die Stufen Elementare Sprachverwendung (basic user), Selbständige Sprachverwendung (independent user) und Kompetente Sprachverwendung (competent user) eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2, B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). (Siehe die Grafik zwischen den Bereichen Deutsch und Englisch!)
Je nach Vorkenntnissen und Leistungsbereitschaft können Sie mit einem Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A 1), mit einem Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A 1) oder mit einem Intensivkurs (A 1) einsteigen.
Die Niveaustufe A 2 kann mit der Grundbaustein-Prüfung abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Zertifikat Deutsch. Den Abschluss der Stufe C 1 kann die Zentrale Mittelstufenprüfung des Goethe-Instituts (ZMP), den Abschluss der Stufe C 2 die Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber (DSH) oder das Kleine Deutsche Sprachdiplom (KDS) darstellen.
Wir bemühen uns, Deutschkurse lückenlos bis zum Abschluss der Stufe C 2 anzubieten. Wo uns das wegen zu geringer Teilnehmerzahlen nicht möglich ist, bitten wir Sie, auch das Angebot unserer Nachbarvolkshochschulen zu nutzen.
Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.

Learning German Systematically

Our German courses are divided into three levels, basic user, independent user and competent user, and as a rule follow on from one another. They correspond to levels A 1 and A 2, B 1 and B 2, as well as C 1 and C 2 of the Common European Framework of References for Languages (CEF). (See the chart between the German and English sections!)
Depending on your previous knowledge of the language and willingness to learn, it is possible to begin with a course for beginners with no previous language knowledge (A 1), a course for beginners with minimal knowledge (A 1) or an intensive course (A 1).
A 2 can be taken to "Grundbaustein" examination level, B 1 to the internationally recognised "Zertifikat Deutsch" (Certificate in German) C 1 to the "Zentrale Mittelstufenprüfung des Goethe-Instituts" ZMP (Intermediate Certificate from the Goethe Institute) and C 2 to the "Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber" DSH (Certificate in German for foreign students applying to universities) or the "Kleine Deutsche Sprachdiplom" KDS.
We try to offer a complete range of German courses through to a C 2 certificate. In cases where this is not possible because of too few participants, we would ask you to make use of the courses offered by neighbouring adult education centres (Volkshochschulen). Please register one week before the start of the course at the latest. All registrations are binding. The course fee is due when the course commences. If there a fewer than ten registrations, either the course must be cancelled or the fee increased.

Die Volkshochschule plant im Rahmen des Zuwanderungsgesetzes wieder verschiedene Intensivkurse in Kooperation mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlingen (BAMF) durchzuführen. Diese sollen am 23.02.15 beginnen. Bitte informieren Sie sich bei der Ausländerbehörde oder der Volkshochschule über die aktuellen Einzelheiten und Fördermöglichkeiten. Stellen Sie rechtzeitig einen Antrag auf Zulassung zum Kurs (Antragsformulare bei der VHS oder der Ausländerbehörde).
Bitte besuchen Sie unsere Sprachberatung, damit Sie sich mit Hilfe von erfahrenen Kursleiter(innen) für den passenden Kurs entscheiden können. Folgende Termine sind vorgesehen:
Samstag, 31.01.15, 9.00 – 13.00 Uhr
Dienstag, 03.02.15, 17:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Kirchstraße, Raum 202 und 204
Keine Gebühr

Bei Interesse an einem Alphabetisierungskurs wenden Sie sich bitte an die vhs.

Umfang und Ziele des Integrationskurses:

INTEGRATIONSKURS (660 UE)							
Basissprachkurs			**Aufbausprachkurs**				**Orientierungs-Kurs**
100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	+	– Rechtsordnung – Kultur – Geschichte
		ZIEL A2 (GER)			ZIEL: B1 (GER) Prüfung: Deutsch-test für Zuwande-rer (DTZ)		ZIEL: Abschlusstest „Leben in Deutschland“
300 UE			300 UE				60 UE

Vom Fliehen und Ankommen – Semesterabschlussfest mit Theater, Lesung, Musik und Tanz

Literarisch-musikalischer Abend
Dozententeam

Zum Abschluss unseres Semester-Schwerpunkts „Odyssey – Vertreibung, Verfolgung und Ankunft““ möchten wir alle Teilnehmenden der vhs-Integrations- und Sprachkurse, aber auch alle anderen Interessierten zu einem Abschlussfest einladen. Auf dem Programm stehen ein Theaterstück, das die ersten Erfahrungen in Deutschland und das Lernen der deutschen Sprache – mit all ihren Tücken – thematisiert, eine Lesung von Texten, die im Schreibseminar für Migrant(inn)en entstanden sind und der Auftritt einer Flüchtlingsband, deren Musik zum Tanzen einlädt. Feiern Sie mit und lassen Sie sich überraschen.

41000D
Donnerstag, 16. 07. 15, 20:00 Uhr
Nürtingen, Theater im Schlosskeller
keine Gebühr

Integrationskurs – asisstufe – Intensiv – A 1
Dozententeam

41001A
25-mal, montags bis freitags
ab 23. 02. 15, 08:30–11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 120 € (ermäßigt)

Integrationskurs – Basisstufe – Intensiv – A 1
Dozententeam

41002A
25-mal, montags bis freitags
ab 23. 02. 15, 08:30–11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 120 € (ermäßigt)

Integrationskurs – Basisstufe – Intensiv – A 1
Dozententeam

41003A
25-mal, montags bis freitags
ab 23. 02. 15, 13:00–16:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 120 € (ermäßigt)

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und die sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.
Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.
Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.
Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Integrationskurs – Aufbaustufe Intensiv – A 2
Dozententeam

41006A
25-mal, montags bis freitags
ab 23. 02. 15, 08:30–11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 120 € (ermäßigt)

Integrationskurs – Aufbaustufe Intensiv – A 2
Dozententeam

41007A
25-mal, montags bis freitags
ab 23. 02. 15, 08:30–11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 120 € (ermäßigt)

Integrationskurs – Aufbaustufe – Intensiv – A 2
Dozententeam

41008A
25-mal, montags bis freitags
ab 23. 02. 15, 13:00–16:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 120 € (ermäßigt)

Integrationskurs – Aufbaustufe Intensiv – A 2
Dozententeam

41009A
25-mal, montags bis freitags
ab 23. 02. 15, 13:00–16:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 120 € (ermäßigt)

Deutschkurs Intensiv – A 2
Dozententeam

41010A
25-mal, montags bis freitags
ab 23. 02. 15, 08:30–11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 270 €

Integrationskurs – Aufbaustufe Intensiv – B 1
Dozententeam

41011A
25-mal, montags bis freitags
ab 23. 02. 15, 08:30–11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 120 € (ermäßigt)

Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Diese Stufe führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle auf Seite 46 entnehmen.
Bitte, beachten Sie für die Intensivkurse / Integrationskurse

Abendkurs Deutsch – A 1/1
(Buch: Schritte plus, Band 1)
Erika Hauser

41015
25-mal, montags und donnerstags,
ab 23. 02. 15, 18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 126,50 €

Abendkurs Deutsch – A 1/2
(Buch: Schritte plus, Band 2)
Fahmi Wiedmann

41016
25-mal, montags und donnerstags,
ab 23. 02. 15, 18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 126,50 €

Abendkurs Deutsch – A 2/1
(Buch: Schritte plus, Band 2/3)
Stephanie Goller

41017
25-mal, montags und mittwochs,
ab 23. 02. 15, 18:15-19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 126,50 €

Abendkurs Deutsch – A 2/2
(Buch: Schritte plus, Band 3/4)
Utta Strasser

41018
25-mal, montags und donnerstags,
ab 09. 03. 15, 18:15-19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 126,50 €

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle auf Seite 46 entnehmen.
Nach Abschluss der Stufe B 1 haben Sie die Möglichkeit, die Sprachprüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) abzulegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte, lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.
Bitte, beachten Sie für die Intensivkurse / Integrationskurse den Text oben!

Deutsch – DTZ – Prüfungsvorbereitung – B 1
(Buch: B1 Vorbereitungskurs)
Fahmi Wiedmann

Dieser Kurs führt in das Testformat der Prüfung ein und vermittelt anhand von konkreten Übungen Tipps und Tricks zum Ablegen der Prüfung. Damit Sie genau wissen, was von Ihnen in den schriftlichen und mündlichen Testteilen erwartet wird, führen wir am Kursende eine Probeprüfung durch,

die anschließend bewertet und individuell besprochen wird. Der Kursleiter wird Ihre Deutschkenntnisse analysieren und Ihr aktuelles Sprachniveau A 2 oder B 1 bestimmen.
Das Prüfungsergebnis B 1 dient zum Nachweis der Deutschkenntnisse im Einbürgerungsverfahren.

41019
25-mal, montags und donnerstags,
ab 23. 02. 15, 19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 133,50 €

Deutsch – B 2/1

(Buch: Aspekte Mittelstufe Deutsch B 2, Lehrbuch 2)
Marius Kneer

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die die Grundstufe abgeschlossen und z. B. das Zertifikat Deutsch DTZ B 1 bereits erworben haben.

41020
20-mal, montags und mittwochs,
ab 02. 03. 15, 18:15-19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 114 €

Deutsch – B 2/2

(Buch: Aspekte Mittelstufe Deutsch B 2, Lehrbuch 2)
Marius Kneer

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die sich auf die Prüfung Sprachzertifikat Deutsch B 2 vorbereiten wollen.

41021
10-mal, dienstags, ab 03. 03. 15
18:15-21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 114 €

Stufe III: Kompetente Sprachverwendung

Auf dieser Stufe können Sie Ihr Deutsch gezielt erweitern und vervollkommnen. Auf den Niveaus C 1 und C 2 haben sie die Möglichkeit, verschiedene Sprachprüfungen abzulegen. Für weitere Informationen wenden sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.
Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen „Kompetente Sprachverwendung“ vermittelt werden, entnehmen Sie bitte der Tabelle auf Seite 46..

Deutsch – C 1

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Marius Kneer

In diesem Kurs können Sie Ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau C 1 vertiefen. Interessante Lesetexte und Themen, kommunikative und schriftliche Strategien sowie Wortschatzarbeit erwarten Sie.

41022
20-mal, montags und mittwochs,
ab 02. 03. 15, 20:00–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 134 €

Dienstagsfilm und Sonntagssoirée

Fremdsprachige Filme im Original — Alle Filme werden im Traumpalast Nürtingen gezeigt.

Deux jours, une nuit

Zwei Tage, eine Nacht
Französisch mit dt. Untertiteln (2014)
Sonntag, 01.03., 17:45 Uhr
Dienstag, 03.03., 20:15 Uhr

Zwei Tage und eine Nacht, in denen für Sandra (Marion Cotillard) alles auf dem Spiel steht: Achtundvierzig Stunden hat sie Zeit, um ihre Arbeitskollegen zu überreden, auf ihre begehrten Bonuszahlungen zu verzichten, damit sie selbst ihren Job behalten kann...
„Marion Cotillard liefert eine herausragende und intelligente Darstellung einer verzweifelten Mutter, die um den Erhalt ihrer Arbeit kämpft, in diesem qualvollen und doch brillanten Sozialdrama der Gebrüder Dardenne.“ (The Guardian)

Tanta Agua

Nichts als Regen
Spanisch mit dt. Untertiteln (2013)
Sonntag, 19.04., 17:45 Uhr
Dienstag, 21.04.,20:15 Uhr

Ana Guevaras und Leticia Jorges Filmdebüt ist eine rührende und gleichzeitig komische Coming-of-Age-Geschichte. Sie fängt auf liebenswerte Weise eine Familie ein, in der jedes Mitglied mit seinen ganz eigenen Problemen zu kämpfen hat - und alle schließlich in ihrer Verzweiflung vereint sind. Der Film aus Uruguay wurde vielfach ausgezeichnet, unter anderem 2013 beim International Film Festival Guadalajara als Bester Debütfilm und beim Miami International Film Festival 2013 als bester Film und Bestes Drehbuch.

Baarìa

Baarìa – Eine italienische Familiengeschichte
Italienisch mit dt. Untertiteln (2009)
Sonntag, 17.05., 17:45 Uhr
Dienstag, 19.10., 20:15 Uhr

Baarìa erzählt über das Leben in der gleichnamigen italienischen Stadt, von den 1920ern bis in die Gegenwart. In der italienischen Familiengeschichte wird eine sizilianische Familie über drei Generationen porträtiert: Der Zuschauer sieht die Stadt durch die Augen von Peppino (Francesco Scianna), der der Sohn des Schafhirten Cicco ist und in Baarìa lebt, wo er immer wieder mit sozialer Ungerechtigkeit konfrontiert wird. Der ehrgeizige Peppino widmet sich der kommunistischen Politik und eckt damit oft an. In Mannina (Margareth Madè) findet er seine große Liebe und jemanden, der bereit ist, mit ihm für seine Träume zu kämpfen.
Der Film Baarìa ist eine Hommage des Oscar-Preisträgers Guiseppe Tornatore an seine sizilianische Heimat und ist voll von Erinnerungen an seine eigene Familie und deren Geschichte. Der Film ist gleichzeitig ein Porträt der politischen und sozialen Umwälzungen in Sizilien während des 20. Jahrhunderts. Baarìa durfte als erster italienischer Film seit 18 Jahren das Filmfest von Venedig eröffnen und wurde als bester fremdsprachiger Film für die Golden Globes nominiert.

The Imitation Game

The Imitation Game – Ein streng geheimes Leben
Englisch mit dt. Untertiteln (2014)
Sonntag, 21.06., 17:45 Uhr
Dienstag, 23.06., 20:15 Uhr

Nach einer unglücklichen Jugend beginnt der brillante Mathematiker Alan Turing (Benedict Cumberbatch) während seines Studiums an der Cambridge-Universität, sein volles Potenzial zu entfalten. Schnell gehört er zu den führenden Denkern des Landes, besonders was seine Theorien zu Rechenmaschinen angeht. Genau diese machen auch den britischen Geheimdienst auf das Genie aufmerksam. Nach einem Test, den Alan mit Leichtigkeit besteht, wird er Mitglied einer geheimen Gruppe. Ihre Aufgabe: im Zweiten Weltkrieg die Kommunikation der Deutschen entschlüsseln. Mit Hilfe von Joan Clarke (Keira Knightley) und Hugh Alexander (Matthew Goode) und unter der Leitung von Stewart Menzies (Mark Strong) sowie Commander Denniston (Charles Dance) versucht Alan, den Verschlüsselungsapparat Enigma zu knacken, um an kriegsentscheidende Informationen zu kommen...

vhs Nürtingen goes Europe

Sprachenlernen mit System

Das Kurssystem der vhs Sprachenschule an der Volkshochschule Nürtingen richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER).
Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2).
Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

- Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können.
- In vielen Sprachen können Sie die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abschließen.
- Ihre im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.
- Der GER beschreibt umfassend, was Lernende an Kompetenzen erwerben müssen, um eine Sprache für kommunikative Zwecke zu nutzen und kommunikativ erfolgreich handeln zu können.
- Der GER schließt die Beschreibung von Teilqualifikationen mit ein, die ausreichen, wenn nur eine begrenzte Kenntnis der Sprache gefordert wird (z. B. das Verstehen einer Sprache, nicht aber das Sprechen).

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) in der vhs Sprachenschule

KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

C 2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der C 2 Folgendes können:
Hören – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

C 1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der C 1 Folgendes können:
Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

B 2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der B 2 Folgendes können:
Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

B 1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der B 1 Folgendes können:
Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben – persönliche Briefe schreiben

ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

A 2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der A 2 Folgendes können:
Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen – kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

A 1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der A 1 Folgendes können:
Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben – einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

Englisch

Sprachberatung

Bitte besuchen Sie unsere Sprachberatung, damit Sie sich mit Hilfe von erfahrenen Kursleiter(innen) für den passenden Kurs entscheiden können. Folgende Termine sind vorgesehen:
Samstag, 31.01.15, 09:00 – 13:00 Uhr
Dienstag, 03.02.15, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Kirchstraße, Raum 02, 03, 102, 104 und 105
Keine Gebühr

Schülerkurse im Fach Englisch finden Sie im Fachbereich Fit für die Schule.

Englisch für Senior(inn)en – A 1

Eine Fremdsprache zu lernen ist interessant, hilft auf Reisen und hält geistig fit. Doch häufig befürchten ältere Menschen, dass sie in einem Sprachkurs langsamer als die jüngeren Teilnehmer vorankommen und den anderen „hinterherhinken".
In diesem Englischkurs, speziell für Senioren, müssen Sie sich diese Sorgen nicht machen, da alle Teilnehmer von der Altersstruktur her ähnliche Lernvoraussetzungen mitbringen und das Lerntempo in der kleineren Gruppe von 8 bis maximal 12 Personen Ihren Bedürfnissen angepasst werden kann.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die Vorkenntnisse haben oder bereits einen Starterkurs gemacht haben.

Englisch für Senior(inn)en – A 1

(Buch: Key A 1, ab Lektion 6)
Dagmar Letzgus

42004
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
13:45–15:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 99,90 €

Englisch für Senior(inn)en – A 1

(Buch: Key A 1, ab Lektion 6)
Sarah Schiettinger

42005
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
14:30–16:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 99,90 €

Stufe I: Elementare Sprachverwendung (basic user)

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.
Abschluss/Zertifikat:
Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificate in English Stage One Elementary abgeschlossen werden.

Englisch Starterkurs – A 1

für Anfänger(innen)
(Buch: Network Now Starter, ab Lektion 1)
Angelika Kain

Sie wollen endlich Englisch lernen? Von Anfang an und gründlich, aber in ihrem eigenem Tempo? Dann sind Sie bei Network Now A 1 Starter genau richtig. Dies ist der Kurs für echte Anfänger(innen), die über keinerlei Englischkenntnisse verfügen.

42007
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 054
Gebühr: 80,10 €

Englisch Starterkurs – A 1

(Buch: Network Now Starter, ab Lektion 5)
Rotraut Schönleber

42008
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 006
Gebühr: 80,10 €
kein Kurs am 13. 05. 15

Englisch am Vormittag – A 1

(Buch: Network Now A 1, ab Lektion 1)
Uschi Weiss

42009
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
10:45–12:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 80,10 €
kein Kurs am 19.05. und 09. 06. 15

Englisch am Vormittag – A 1

(Buch: Key A 1, ab Lekt. 1)
Brigitte Basler

42010
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
08:15-09:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 80,10 €

Englisch – A 1

(Buch: Key A 1, ab Lektion 1)
Dagmar Letzgus

42011
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
20:00–21:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 201
Gebühr: 80,10 €

Englisch – A 1

(Buch: Key A 1, ab Lektion 4)
Dagmar Letzgus

42012
15-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
18:15-19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 80,10 €

Englisch – A 1

(Buch: Network Now A 1, ab Lektion 5)
Irene Ganter

Dies ist der ideale Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen. Die Grundlagen nach dem Starterkurs und dem ersten Kurs mit Network Now A 1 an der VHS, bzw. die noch vorhandenen Kenntnisse nach zwei bis drei Jahren Schulenglisch werden wiederholt, vertieft und ergänzt. So wird sprachliches Wissen erfolgreich in sprachliches Können verwandelt.

42013
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 202
Gebühr: 80,10 €

Englisch am Nachmittag – A 1 – Refresher

(Buch: Intermezzo Englisch A 1, ab Lektion 1)
Birgit Schiemann

42014
10-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
14:30–16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 12
Gebühr: 66,60 €

Englisch – A 2

(Buch: Network Now A 2.1, ab Lektion 1)
Irene Ganter

Dieser Kurs führt gründlich in die englische Sprache auf Niveau A 2 ein und vermittelt praxisrelevante, authentische Sprache für Alltag und Reise. Voraussetzung: drei bis vier Jahre verschüttetes Schulenglisch oder ca. vier Semester an der VHS.

42015
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 202
Gebühr: 80,10 €

Englisch am Vormittag – A 2

(Buch: Network Now A 2.1, ab Lektion 2)
Uschi Weiss

42016
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
10:00–11:30 Uhr
kein Kurs am 20.05. und 10. 06. 15
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 80,10 €

Englisch – A 2

(Buch: Network 2, new edition, ab Lektion 5)
Irene Ganter

Dies ist ein Kurs für Wiedereinsteiger(innen), die nach längerer Pause ihre in der Schule erworbenen Englischkenntnisse von Grund auf wiederholen möchten. Leichte „Every Day Conversation" ist Bestandteil des Kurses.
Voraussetzung: Drei bis vier Jahre Schulenglisch.

42017
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 202
Gebühr: 80,10 €

Englisch – A 2

(Buch: Network Now A 2.2, ab Lektion 1)
Irene Ganter

Dies ist ein Kurs für Wiedereinsteiger(innen), die nach längerer Pause ihre in der Schule erworbenen Englischkenntnisse von Grund auf wiederholen möchten. Leichte „Every Day Conversation" ist Bestandteil des Kurses.
Voraussetzung: ca. vier Jahre Schulenglisch

42018
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 202
Gebühr: 80,10 €

Englisch – A 2/B 1

(Buch: Network Now B 1.1, ab Lektion 3)
Uschi Weiss

Dieser Kurs wiederholt und vertieft mithilfe des modernen Lehrwerkes Network Now Kenntnisse der Stufe A2 und führt sanft, aber gründlich in das Niveau B1 ein. Er eignet sich deshalb sehr gut für Wiedereinsteiger (Voraussetzung ca. 5 Jahre Schulenglisch).

42020
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
18:30–20:00 Uhr
Kein Kurs am 20.5. und 10. 06. 15
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 80,10 €

Englisch am Vormittag – A 2/B 1

(Buch: Network Now B1.1, ab Lekt. 3/4)
Uschi Weiss

42021
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
09:00–10:30 Uhr
kein Kurs am 19.05. und 09. 06. 15
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 80,10 €

Endlich Zeit für Englisch! – A 2/B 1

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Dagmar Letzgus

Neugierig auf fremde Länder, Leute und Kulturen?
Anhand abwechslungsreicher Übungsformen erobern Sie die englische Sprache in den Bereichen Aussprache, Wortschatz, Grammatik und Hörverstehen. Wissenswerte landeskundliche Informationen runden den Unterricht auf vergnügliche Weise ab. Geeignet für Interessierte, die vorhandene Sprachkenntnisse (ca. 8 vhs-Semester) auffrischen möchten.

42022
15-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
08:20-09:50 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 80,10 €

English – Refresher – A 2/B 1

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Rosemarie Fender

Dieser Auffrischkurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die nach längerer Pause das Englischlernen wieder aufnehmen und dabei relativ rasch vorankommen möchten. Im Mittelpunkt steht das Sprechen, flankiert von systematischer Spracharbeit. Voraussetzung: ca. 4 – 6 Jahre „verschüttetes" Schulenglisch.

42026
12-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 204
Gebühr: 64,10 €

English – Refresher and Conversation Class – B 1

Dieser Kurs bietet Ihnen eine gründliche Auffrischung Ihrer Englischkenntnisse auf dem B 1-Niveau. Der Schwerpunkt liegt auf der Förderung der Kommunikationsfähigkeit der Lernenden und einer zielgerichteten Wiederholung der Grammatik. Voraussetzung: ca. sechs Jahre Schulenglisch.

English – Refresher and Conversation Class – B 1

(Buch: Network Conversation und Materialien der Kursleiterin)
Irene Ganter

42028
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 202
Gebühr: 80,10 €

English – Refresher and Conversation Class – B 1

(Buch: wird im Kurs bekannt gegeben.)
Irene Ganter

42029
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 202
Gebühr: 80,10 €

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung (independent user)

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.
Am Ende der Stufe B 1 haben Sie die Möglichkeit, die Prüfung zum international anerkannten Certificate in English abzulegen.
Auf dem Niveau B 2 können Sie verschiedene Sprachprüfungen ablegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

Englisch – B 1

(Buch: Key B 1, ab Lektion 3/4)
Dagmar Letzgus

Sie möchten sich in Zukunft ohne Hemmungen im Ausland verständigen können, benötigen dafür jedoch einen größeren Wortschatz, umfangreichere Satzstrukturen, vor allem aber viel Übung? Kenntnisse aus ca. acht vhs-Semestern oder über einen längeren Zeitraum nicht genutztes Schulwissen sind ideale Voraussetzungen für die Teilnahme an diesem Kurs.

42030
15-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
20:00–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 80,10 €

Easy Conversation – B 1

(Material der Kursleiterin)
Angelika Kain

The aim of this course is to improve your communicative skills reading, listening and talking. We will practise speaking in a relaxed atmosphere, mostly by reading and discussing texts taken from various sources (newspapers, magazines, short stories, songs etc.) as well as by talking about current events. Vocabulary work and grammar will also be included.

42031
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
10:30–12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 83,10 € (inkl. Materialkosten)

Afternoon Conversation Class – B 1

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Dagmar Letzgus

Practice makes perfect – so let's start and make conversation. A coursebook full of popular topics and entertaining speaking activities will encourage you to talk in a free-and-easy atmosphere. Join us and get a better understanding of the English language while having a good time as well.

42032
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
15:30–17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 80,10 €

English – Easy Conversation – B 1

(Buch: In Conversation II, Klett)
Rotraut Schönleber

In diesem Kurs wollen wir vor allem das miteinander Sprechen üben. Wir arbeiten mit dem Buch „In Conversation II“ von Klett und benützen auch Materialien der Kursleiterin. Wiedereinsteiger(innen) sind herzlich willkommen.

42033
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
kein Kurs am 12. 05. 15
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 210
Gebühr: 80,10 €

Discussions A to Z – B 1

(Buch: In Conversation B 1/ B 2, 2. Teil)
Sarah Schiettinger

In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem freien Sprechen. Für Wiedereinsteiger(innen) gut geeignet.

42034
12-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
09:00–10:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 79,90 €

Englisch am Vormittag – B 1/B 2

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Brigitte Basler

Unterrichtsinhalte: Lektüre, freies Sprechen, Wiederholung von Grammatik. Spielerische Aktivitäten dienen der Auflockerung. Voraussetzung: Abschluss Network Connection oder vier, besser fünf Jahre Schulenglisch. Auch für Wiedereinsteiger(innen) gut geeignet.

42035
12-mal, montags, ab 23. 02. 15
10:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 64,10 €

English – Conversation and more – B 2

(Material der Kursleiterin)
Angelika Kain

This is a course for students who wish to improve their communicative skills in a relaxed atmosphere. We will talk about current events and topics of interest, read and discuss short stories or articles from magazines and newspapers, and revise difficult structures of the English language. Material will be provided in class.

42036
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 054
Gebühr: 87 € (inkl. Materialkosten)

English – B 2

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Sarah Schiettinger

Perhaps your last English course was some time ago or you simply want to brush up your school English? In this lively and interesting class there is a strong focus on speaking activities, encouraging more confidence. Grammar and new vocabulary are dealt with and can be practised at home, but only if you have time!

42037
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 202
Gebühr: 84 €

English – Conversation and Easy Literature – B 2

(Material des Kursleiters)
Helmut Rüdt

In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem freien Sprechen. Für Wiedereinsteiger(innen) gut geeignet.

42038
10-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
10:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 59 € (inkl. Materialkosten)

English – Reading and Conversation – B 2

(Material der Kursleiterin)
Carol Allen-Rüdt

This advanced course is for students with a sound knowledge of English. Our aim is to increase speaking and reading skills. We read newspaper and magazine articles as a basis for discussion and analysis of grammatical problems.

42039
10-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 101
Gebühr: 59 € (inkl. Materialkosten)

Stufe III: Kompetente Sprachverwendung (competent user)

Auf dieser Stufe können Sie Ihr Englisch gezielt erweitern und vervollkommnen. Auf den Niveaus C1 und C2 haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Sprachprüfungen abzulegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.
Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen „Kompetente Sprachverwendung“ vermittelt werden, entnehmen Sie bitte der Tabelle.

vhs-Sprachkurse maßgeschneidert

Sie möchten einen Business-Sprachkurs in Ihrer Firma oder Ihrem Verein anbieten? Ihre Mitarbeiter benötigen spezielle Sprachkenntnisse, um erfolgreich mit Ihren internationalen Geschäftspartnern zu kommunizieren?
Sprechen Sie uns an! Petra Garski-Hoffmann berät Sie unter (07022) 75355 oder per E-Mail: garski-hoffmann@vhs-nuertingen.de

Talking Nonstop in the Morning – B 2/C 1

(Material der Kursleiterin)
Dagmar Letzgus

Whatever your interests may be – we will cover a wide range of topics. Absorbing newspaper and magazine articles, all kinds of information from the internet and literary texts will provide many a starting point for our lively discussions. Join us if you are not afraid of sharing your opinions and experiences.

42040
15-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
10:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 87 € (inkl. Materialkosten)

English Conversation – C 1

(Material der Kursleiterin)
Catherine Dring

42041
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
09:30–11:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 87 € (inkl. Materialkosten)

Business – Line English

Abschlüsse im Bereich English for Business:

Business English Certificates (BEC Preliminary, Vantage und Higher) der Cambridge University
Das BEC Preliminary ist ein Zertifikat im Bereich Englisch für die Wirtschaft auf dem Niveau des Europäischen Certificate of English (B1). Es eignet sich für Teilnehmer(innen), die Englisch zunehmend in ihrem beruflichen Alltag benötigen und sich Kenntnisse in berufsbezogenem Englisch aneignen möchten. Das Zertifikat bietet eine ideale Möglichkeit für Interessierte, sich sukzessive im Bereich Business-English zu qualifizieren. Nach dem BEC Preliminary besteht die Möglichkeit, das Zertifikat BEC Vantage (B2) zu erwerben. Das Zertifikat BEC Higher (C 1) baut auf dem BEC Vantage auf.

Business English Certificate (BEC Preliminary) B 1 – Teil 1

(Buch: Success with BEC Preliminary, ab Lektion 1)
Dagmar Letzgus

Dieser Kurs ist für Teilnehmer(innen) geeignet, die Englisch zunehmend in ihrem beruflichen Alltag benötigen und sich Kenntnisse in berufsbezogenem Englisch aneignen möchten. Ausgehend von realistischen Situationen werden wichtige Themen auf „Einsteiger-Niveau“ behandelt, wie Wortschatz im Geschäftsleben, Telefonieren, Terminabsprache etc. Wenn Sie fünf bis sechs Jahre Englisch in der Schule gelernt haben, bietet Ih-

nen dieser Kurs die Möglichkeit, in die Fachsprache einzusteigen.
Nach Teil 3 können Sie die Prüfung für das Cambridge English Certificate (BEC Preliminary) B 1 ablegen. Durchhaltevermögen und häusliche Nacharbeit sind erforderlich.

42050
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:15-19:45 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 201
Gebühr: 119,10 €

Business English Certificate (BEC Preliminary) B 1 – Teil 2

(Buch: Success with BEC Preliminary)
Sarah Schiettinger

Der Kurs führt den BEC Preliminary-Kurs des vergangenen Semesters weiter, neue Teilnehmer sind aber herzlich willkommen.

42051
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
18:15-19:45 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 211
Gebühr: 119,10 €

Business English Certificate (BEC Preliminary) B 1 – Teil 3

(Buch: Success with BEC Preliminary, Student's Book)
N.N.

42052
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 211
Gebühr: 119,10 €

Telephone Connection – Basiskurs

Birgit Binder

What is important in modern every-day life? Of course – the telephone. It`s very easy for us when we talk with friends or relatives here in Germany using German. However, using English business-wise or with friends or relatives is sometimes difficult – to say the least. In our course we will eliminate the problems involved and improve our usage of the phone – in English. Good connection!
If you have learned about 4 years of English and want to be proficient at the phone using your English this course will help you. It will improve your confidence, your vocabulary and – very important – your enunciation.

42056
Samstag, 09. 05. 15, 08:00–12:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 12
Gebühr: 24,10 € (inkl. Materialkosten)

KURSE ONLINE BUCHEN:
vhs-nuertingen.de

Französisch

Französisch lernen mit System

Unsere Französischkurse sind in die Stufen elementare Sprachverwendung, selbständige Sprachverwendung und kompetente Sprachverwendung eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2; B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).
Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificat de Français Module préparatoire abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Certificat de Français.
Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.
Bitte besuchen Sie unsere Sprachberatung, damit Sie sich mit Hilfe von erfahrenen Kursleiter(innen) für den passenden Kurs entscheiden können. Folgende Termine sind vorgesehen:
Samstag, 31.01.15, 09:00 – 13:00 Uhr
Dienstag, 03.02.15, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Kirchstraße, Raum 02, 03, 102, 104 und 105
Keine Gebühr

La table ronde de français

Francophiles et Français(es) se rencontrent régulièrement le vendredi de 17 heures à 18 heures (sauf pendant les vacances) au Bürgertreff. Nous vous invitons à passer de temps en temps, ou plus souvent, pour parler de choses et d'autres ou discuter sur un thème choisi. Première rencontre ce semestre: vendredi 27 février. C'est gratuit. Informations: Mme. Leprêtre, Tel. 36847.

vhs-Sprachkurse maßgeschneidert

Sie möchten einen Business-Sprachkurs in Ihrer Firma oder Ihrem Verein anbieten? Ihre Mitarbeiter benötigen spezielle Sprachkenntnisse, um erfolgreich mit Ihren internationalen Geschäftspartnern zu kommunizieren?
Sprechen Sie uns an! Petra Garski-Hoffmann berät Sie unter (07022) 75355 oder per E-Mail: garski-hoffmann@vhs-nuertingen.de

NEU

Französisch für den Urlaub

(Buch: Vive les vacances! Französich für den Urlaub, ab Lektion 1)
Eva Weller

Sie wollen nach Frankreich in den Urlaub fahren und sich in kurzer Zeit und kompakter Form nützliches Basiswissen und -vokabular aneignen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

43000
Freitag, 20. 03. 15, 18:00–21:00 Uhr
Samstag, 21. 03. 15, 09:00–13:00 Uhr
Freitag, 27. 03. 15, 18:00–21:00 Uhr
Samstag, 28. 03. 15, 09:00–13:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 62,10 € (inkl. Materialkosten)

Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.
Abschluss/Zertifikat: Die Niveaustufe A2 kann mit dem Certificat de Française module préparatoire abgeschlossen werden.

NEU

Französisch am Nachmittag (nicht nur) für Senior(inn)en – A 1

für Anfänger(innen)
(Buch: Voyages neu A 1, ab Lekt. 1)
Birgit Schiemann

43001
10-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
14:30–16:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 88,60 €

Französisch – A 1

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 3)
Helga Euchner

43010
12-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 209
Gebühr: 64,10 €

Französisch – A 1

(Buch: Facettes aktuell, Band 1, ab Lektion 6)
Helga Euchner

43011
12-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:15-19:45 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 211
Gebühr: 64,10 €

Französisch – A 1

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 7)
Helga Euchner

43012
14-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
10:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 12
Gebühr: 74,80 €

Französisch – A 1

(Buch: Facettes aktuell, Band 1, ab Lektion 10)
Monique Simper

43013
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 206
Gebühr: 80,10 €

Französisch – A 2

(Buch: Voyages neu A 2, ab Lekt. 1)
Sabine Delpy

43014
15-mal, montags, ab 09. 03. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 80,10 €

Französisch – A 2

(Buch: Voyages neu A 2, ab Lekt. 2/3)
Sabine Delpy

43016
15-mal, donnerstags, ab 05. 03. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 12
Gebühr: 80,10 €

Französisch – A 2

(Buch: Facettes aktuell, Band 2, ab Lektion 5)
Helga Euchner

43017
12-mal, montags, ab 23. 02. 15
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 211
Gebühr: 64,10 €

Französisch – A 2

(Buch: Facettes aktuell, Band 2, ab Lektion 9)
Bettina Spitzenberger

43019
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
17:30–19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 13
Gebühr: 80,10 €

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Am Ende der Stufe B 1 haben Sie die Möglichkeit, die Prüfung zum international anerkannten Certificat de Français abzulegen.
Auf dem Niveau B 2 können Sie verschiedene Sprachprüfungen ablegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

Französisch am Vormittag – Auffrischkurs – A 2/B 1

(Buch: Material der Kursleiterin)
Sabine Delpy

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die wieder ins Französischlernen einsteigen, verschüttete Grammatikkenntnisse ohne Eile auffrischen und Sicherheit im Sprechen in Alltagssituationen gewinnen möchten. Die Themen orientieren sich an Ihren Frankreichinteressen.

43020
15-mal, donnerstags, ab 05. 03. 15
09:00–10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 13
Gebühr: 83,10 € (inkl. Materialkosten)

Französisch am Vormittag – Auffrischkurs – B 1

(Material der Kursleiterin)
Sabine Delpy

Sie möchten Ihre Französischkenntnisse aus Schulzeit oder vhs wieder beleben? Wir werden in diesem Kurs auch Wortschatz und Grammatik wiederholen. Wir wollen vor allem viel Französisch sprechen und Frankreich ein Stück näher kommen.

43021
15-mal, mittwochs, ab 04. 03. 15
09:30–11:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 83,10 € (inkl. Materialkosten)

Französisch pour le plaisir – B 1

(Material der Kursleiterin)
Micheline Leprêtre

Sie möchten reden, Grammatik und Vokabeln üben, spielen, lesen ... und Spaß daran haben? Bienvenue dans ce cours de conversation facile.

43022
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
10:00–11:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 12
Gebühr: 83,10 € (inkl. Materialkosten)

Französisch am Vormittag – Conversation – B 2

(Material der Kursleiterin)
Micheline Leprêtre

Vous voulez parler français et vous vous intéressez à la culture française?
Dans ce cours, chacun a la possibilité de s'exprimer et de s'exercer. Nous lisons des textes simples: ce semestre des extraits du scénario du film „Qu'est-ce qu'on a fait au Bon Dieu?" que nous regarderons dans sa version originale lors de notre dernière rencontre.

43023
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
09:30–11:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 12
Gebühr: 87 € (inkl. Materialkosten)

Französisch – Conversation avec Monique – B 2

(Material der Kursleiterin)
Monique Simper

Vous aimez parler français? Vous voulez passer des vacances en France? Alors bienvenue dans notre cours de conversation! Nous discutons de façon simple sur les thèmes de la vie de tous les jours, nous faisons des jeux, nous écoutons des chansons, parlons de l'actualité et de la vie en France. Ca vous intéresse? Alors, à bientôt!

43024
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:45–20:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 006
Gebühr: 87 € (inkl. Materialkosten)

Italienisch

Italienisch lernen mit System

Unsere Italienischkurse sind in die Stufen elementare Sprachverwendung, selbständige Sprachverwendung und kompetente Sprachverwendung eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2; B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).
Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificato d'Italiano Livello elementare abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Certificato d'Italiano.
Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.
Bitte besuchen Sie unsere Sprachberatung, damit Sie sich mit Hilfe von erfahrenen Kursleiter(innen) für den passenden Kurs entscheiden können. Folgende Termine sind vorgesehen:
Samstag, 31.01.15, 09:00 – 13:00 Uhr
Dienstag, 03.02.15, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Kirchstraße, Raum 02, 03, 102, 104 und 105

Koch-Sprachkurs: Leckeres aus Sizilien

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Antonella Sgroi

Spaß beim Kochen ... und Italienisch lernen? Das geht. Wir bringen das Kulinarische und die Sprache unter einen Hut. Wir kochen und lernen dabei Italienisch. Es gibt gesunde Küche nach Grundrezepten der Nonna Maria: hausgemachte Gnocchi mit verschiedenen Soßen, Bruschetta und Panna Cotta. Beim Kochen nähern wir uns der italienischen Sprache. Schwerpunkte sind Vokabeln und Sätze, die im Restaurant nützlich sind.

44002
Freitag, 12. 06. 15, 18:00–21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Küche
Gebühr: 27 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Italienisch für den Urlaub – A 1

für Anfänger(innen)
(Material der Kursleiterin)
Cosima Portaccio-Blaschke

Sie planen gerade Ihren nächsten Urlaub in Italien? Sie möchten im Vorfeld mehr über Land und Leute erfahren? Dann sind Sie hier genau richtig! Dieser Kurs gibt Ihnen Einblick in die Landeskunde und -sprache Ihres Reiseziels, bietet Ihnen viele Insider-Tipps und präsentiert grammatische Inhalte in kleinen Häppchen. Anhand vieler praktischer Beispiele werden wir in einer kleineren Gruppe von sechs bis max. zehn Teilnehmern die folgenden Situationen erarbeiten: wie man sich vorstellt, was man im Hotel/Kaffee/Restaurant sagen könnte, was man beim Einkauf/Arzt beachten muss, wie man sich in Alltagssituationen verständigen kann. Wir machen Sie fit für Italien!
Zum Lernmaterial gibt es einen separaten Sprachführer (8,00 €), den Sie im Urlaub als Minireiseführer verwenden können. Buon viaggio!
Eine Fortsetzung des Kurses ist noch in diesem Semester möglich (Kursnr. 44011).

44010
Freitag, 08. 05. 15, 18:00–21:30 Uhr
Samstag, 09. 05. 15, 09:00–13:45 Uhr
Freitag, 22. 05. 15, 18:00–21:30 Uhr
Samstag, 23. 05. 15, 09:00–13:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 87,10 € (zzgl. 8 € Materialkosten)
Kleingruppe

Fortetzungskurs Italienisch für den Urlaub – A 1

(Material der Kursleiterin)
Cosima Portaccio-Blaschke

Da wir „Italienisch für den Urlaub“ noch nicht abgeschlossen haben, dürfen wir uns auf eine Fortsetzung freuen. Damit wiederholen und trainieren wir klassische Redesituationen im Urlaub: Kennenlernen, Auskünfte einholen, Einkaufen, Hotel, Restaurant, Apotheke usw.
Fortsetzungskurs des vorangegangenen Kurses (44010).
Für Teilnehmer(innen) mit geringen Vorkenntnissen.

44011
Freitag, 12. 06. 15, 18:00–21:30 Uhr
Samstag, 13. 06. 15, 09:00–13:45 Uhr
Freitag, 19. 06. 15, 18:00–21:30 Uhr
Samstag, 20. 06. 15, 09:00–13:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 87,10 €
Kleingruppe

Sommerkurs Italienisch

Mit unserem neuen Sommerprogramm versetzen wir Sie direkt nach Italien!
Wir stellen das italienische Ambiente nach, indem Sie mit italienischen Lehrkräften, italienischem Essen und einem echten italienischen Rahmenprogramm eine Woche lang verwöhnt werden.
Wir bieten einen Intensivsprachkurs mit Muttersprachlern an, die auch in der vhs unterrichten und somit qualifizierte Lehrerfahrung haben. Während dieser Woche werden wir viermal mit einem italienischen Lunchgericht verwöhnt. Außerdem bieten wir ein vielfältiges Rahmenprogramm an, z. Bsp. Rollenspiele, Spiele zur Festigung des Wortschatzes und Grammatik, Musik, Gestik und Mimik, und einen Kochabend mit landestypischen Gerichten. Durchgehende Betreuung durch die Kursleiterin ist garantiert.
Genießen Sie die gemeinsamen Mittagessen bei entspannten Konversationen und begleiten Sie uns auf interessanten Geschichten über Italiens Kultur, Land und Leute. Am Nachmittag verabschieden wir uns bei einem Caffè.
Zum Abschluss am Freitagabend gibt es ein gemeinsames Abendessen. Wir haben für Sie ein leckeres italienisches Menü zusammengestellt.
Preis inkl. Mittagessen, Verpflegung in den Pausen und Abschlussabend
Die vhs Nürtingen erteilt Ihnen nähere Auskünfte zum Kursverlauf.

Sommerkurs Italienisch

für Anfänger(innen)
Cosima Portaccio-Blaschke

44012
Montag, 20.07. bis Donnerstag, 23. 07. 15, 9:00–15:30 Uhr und Freitag, 24. 07. 15, 15:00–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 205,30 € (inkl. Materialkosten)

Sommerkurs Italienisch für Fortgeschrittene

Cosima Portaccio-Blaschke

44013
Montag, 03.08. bis Donnerstag, 06. 08. 15 von 9:00–15:30 Uhr,
Freitag, 07. 08. 15, 15:00 -21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 205,30 € (inkl. Materialkosten)

Italienisch für Seniorinnen und Senioren – A 1

für Anfänger(innen)
(Buch: Endlich Zeit für Italienisch, ab Lekt. 4)
Cosima Portaccio-Blaschke

„Endlich Zeit für Italienisch!“ Diese Kursart ist ideal für alle Senior(inn)en, die die italienische Sprache gemeinsam mit anderen und mit Freude lernen möchten. Der Lernprozess in dieser kleineren Gruppe von max. 12 Teilnehmer(inne)n verläuft langsamer und vertiefter. Es gibt verschiedene Gründe, weshalb Senioren einen Sprachkurs besuchen: Einige planen einen Urlaub im Ausland und möchten wenigstens die wichtigsten Sätze in der Landessprache sagen können. Manche haben Verwandte, die kein Deutsch sprechen. Andere möchten sich geistig fit halten und haben beschlossen, sich endlich den Wunsch zu erfüllen, eine Sprache zu erlernen. Und Sie? Sie lieben die italienische Sprache und die italienische Kultur? Sie sind interessiert und neugierig? Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich. Benvenuto!

44014
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 102
Gebühr: 99,90 €

Italienisch für Seniorinnen und Senioren – A 1

(Buch: Endlich Zeit für Italienisch, ab Lekt. 6)
Cosima Portaccio-Blaschke

„Endlich Zeit für Italienisch!“ Diese Kursart ist ideal für alle Senior(inn)en, die die italienische Sprache gemeinsam mit anderen und mit Freude lernen möchten und bereits Vorkenntnisse haben. Der Lernprozess in dieser kleineren Gruppe von max. 12 Teilnehmer(inne)n verläuft langsamer und vertiefter. Es gibt verschiedene Gründe, weshalb Senioren einen Sprachkurs besuchen: Einige planen einen Urlaub im Ausland und möchten wenigstens die wichtigsten Sätze in der Landessprache sagen können. Manche haben Verwandte, die kein Deutsch sprechen. Andere möchten sich geistig fit halten und haben beschlossen, sich endlich den Wunsch zu erfüllen, eine Sprache zu erlernen. Und Sie? Sie lieben die italienische Sprache und die italienische Kultur? Sie sind interessiert und neugierig? Benvenuto!

44015
15-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
17:15-18:45 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 009
Gebühr: 99,90 €

Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.
Abschluss/Zertifikat:
Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificato d'Italiano Livello elementare abgeschlossen werden.

Italienisch – A 1

für Anfänger(innen)
(Buch: Allegro, Band 1, ab Lektion 1)
Dr. Fabrizio Brena

44016
15-mal, mittwochs, ab 04. 03. 15
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 80,10 €

Italienisch – A 1

(Buch: Allegro, Band 1, ab Lektion 5)
Dr. Fabrizio Brena

44017
15-mal, mittwochs, ab 04. 03. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 80,10 €

Italienisch – A 1

(Buch: Allegro, Band 1, ab Lektion 6/7)
Antonella Sgroi

44018
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 80,10 €

Italienisch – A 1

(Buch: Allegro, Wiederholung Band 1/ Beginn Band 2)
Antonella Sgroi

44020
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 80,10 €

Italienisch am Vormittag – A 1

(Buch: Allegro, Band 1, ab Lektion 9/10)
Birgit Green

44021
15-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
10:15-11:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 80,10 €

vhs-Sprachkurse maßgeschneidert

Sie möchten einen Business-Sprachkurs in Ihrer Firma anbieten? Ihre Mitarbeiter benötigen spezielle Sprachkenntnisse, um erfolgreich mit Ihren internationalen Geschäftspartnern zu kommunizieren? Sie finden aber keinen geeigneten Kurs in unserem Programmheft? Dann sprechen Sie mit uns. Wir bieten maßgeschneiderte Sprachkurse in den Fremdsprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch an. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleiterin Petra Garski-Hoffmann (07022 75355 oder per E-Mail: garski-hoffmann@vhs-nuertingen.de)

Italienisch – A 2

(Buch: Allegro, Band 2, ab Lektion 1/2)
Cosima Portaccio-Blaschke

44023
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 009
Gebühr: 80,10 €

Italienisch – A 2

(Buch: Allegro, Band 2, ab Lektion 2/3)
Dr. Fabrizio Brena

44024
15-mal, montags, ab 02. 03. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 050
Gebühr: 80,10 €

Italienisch am Vormittag – A 2

(Buch: Allegro, Band 2, ab Lektion 4/5)
Birgit Green

44025
15-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
08:30–10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 80,10 €

Italienisch – A 2

(Buch: Allegro, Band 2, ab Lektion 7/8)
Cosima Portaccio-Blaschke

44026
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 009
Gebühr: 80,10 €

Italienisch – A 2

(Buch: Buonasera a tutti, ab Lektion 5)
Dr. Fabrizio Brena

44027
15-mal, dienstags, ab 03. 03. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 054
Gebühr: 80,10 €

Italienisch am Nachmittag – A 2

(Buch: Allegro Band 2, ab Lektion 10)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger(innen) mit langsamem Lerntempo.

44028
15-mal, mittwochs, ab 04. 03. 15
16:00–17:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 80,10 €

BRINGEN SIE UNS AUF IHR HANDY

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.

Italienisch – B 1

(Chiaro B 1, ab Lektion 1)
Tania Belderrain Spillmann

Sie besitzen bereits elementare Sprachkenntnisse und können diese mit dem Band Chiaro B1 erweitern und festigen. Sie können Lernziele benennen und Wünsche äußern, Überraschung und Wut ausdrücken, eine Reiseroute beschreiben und deren Wahl begründen. Sie werden über Ihre Familienverhältnisse sprechen, Haltungen und Situationen beschreiben. Grammatik: spezielle Verben, Relativpronomen, Adjektive, congiuntivo presente u. a. Sprechübungen sowie das Training des Hörverstehens bilden den Schwerpunkt des Unterrichts.

44032
15-mal, dienstags und donnerstags,
ab 03. 03. 15, 20:00–21:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 009
Gebühr: 80,10 €

Italienisch am Vormittag – B 1

(Allegro B 1, ab Lektion 4)
Bettina Spitzenberger

44038
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
08:30–10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 13
Gebühr: 80,10 €

Italienisch – B 1

(Buch: Buonasera a tutti, ab Lektion 10)
Dr. Fabrizio Brena

44039
15-mal, dienstags, ab 03. 03. 15
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 054
Gebühr: 80,10 €

Viaggio in Italia – Konversation und Landeskunde – B 2

(Material des Kursleiters)
Dr. Fabrizio Brena

Un corso per chi desidera conoscere un' Italia poco nota: città, borghi, castelli, laghi, giardini, ville, colline ... Dal nord al sud della penisola tanti luoghi particolari, ognuno con le sue caratteristiche: feste tradizionali, monumenti del passato, specialità gastronomiche: e alla fine del corso una serata con un film in italiano.

44043
15-mal, montags, ab 02. 03. 15
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 050
Gebühr: 87 € (inkl. Materialkosten)

Stufe III: Kompetente Sprachverwendung

Auf dieser Stufe können Sie Ihr Italienisch gezielt erweitern und vervollkommnen. Auf den Niveaus C1 und C2 haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Sprachprüfungen abzulegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.
Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen „Kompetente Sprachverwendung“ vermittelt werden, entnehmen Sie bitte der Tabelle.

Italienisch – Conversazione – B 2/C 1

(Buch: La prova orale 2)
Tania Belderrain Spillmann

Per partecipanti con una buona conoscenza della lingua italiana che desiderano conversare in un'atmosfera piacevole e divertente su diversi temi. Letture varie, ascolti, giochi (di ruolo e altri), ripasso di grammatica.

44044
15-mal, dienstags, ab 03. 03. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 009
Gebühr: 87 € (inkl. Materialkosten)

Corso d'italiano per il lavoro (1)

vhs-4business. Birgit Green

Sie pflegen geschäftliche Kontakte mit Unternehmen in Italien. Sie und Ihre Mitarbeiter(innen) bzw. Kolleg(inn)en telefonieren öfters mit den italienischen Geschäftspartnern oder reisen hin bzw. diese kommen nach Deutschland. Sie sprechen zwar etwas italienisch, doch Sie merken im direkten Kontakt, dass Sie wichtige Begriffe aus der Wirtschaftssprache nicht kennen. Das ist der Ansatz für dieses Angebot. An der unternehmerischen Praxis orientiert werden folgende Themen behandelt:
– Begrüßung/Verabschiedung – Sich bzw. jemanden vorstellen – Einige wichtige Berufsbezeichnungen – Am Telefon: auf Italienisch buchstabieren – Terminvereinbarungen bestätigen/verschieben/absage – E-Mails schreiben (Anrede, Einstieg, Musterphrasen, Grußformeln) – Alles um die Geschäftsreise (Hotel/Taxi/ Mietwagen/Restaurant) – Organigramm: die verschiedenen Abteilungen einer Firma – Etwas Small Talk auf Italienisch
Teilnahmevoraussetzung:
Das Seminar setzt Grundkenntnisse der italienischen Sprache voraus: mindestens A1-Niveau des Europäischen Referenzrahmens (GER). Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie Informationen zum (GER), damit Sie einschätzen können, ob Ihre Vorkenntnisse ausreichen.

44610
5-mal, samstags, ab 20. 06. 15
09:00–13:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 320 €
inkl. Materialien und Getränke

Spanisch

Spanisch lernen mit System

Unsere Spanischkurse sind in die Stufen elementare Sprachverwendung, selbständige Sprachverwendung und kompetente Sprachverwendung eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2; B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).
Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificado de Español Nivel elemental abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Certificado de Español.
Wir bemühen uns, Spanischkurse lückenlos bis zum Abschluss der Stufe B 1 anzubieten. Wo uns das wegen zu geringer Teilnehmerzahlen nicht möglich ist, bitten wir Sie, auch das Angebot unserer Nachbarvolkshochschulen zu nutzen.
Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.
Bitte besuchen Sie unsere Sprachberatung, damit Sie sich mit Hilfe von erfahrenen Kursleiter(innen) für den passenden Kurs entscheiden können. Folgende Termine sind vorgesehen:
Samstag, 31.01.15, 09:00 – 13:00 Uhr
Dienstag, 03.02.15, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Kirchstraße, Raum 02, 03, 102, 104 und 105

NEU

Spanisch für die Reise

(Material der Kursleiterin)
Cristina Lara de Burk

Sie planen eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika. Auch wenn Sie keine oder nur sehr geringe Sprachkenntnisse haben, möchten Sie sich dort auch sprachlich wohlfühlen.
Ziel dieses Kurses ist nicht das Erlernen der spanischen Sprache mit all ihren grammatischen Feinheiten, sondern die Beherrschung einiger immer wiederkehrender, leicht einsetzbarer Strukturen, die eine gut funktionierende Kommunikation zwischen Ihnen und den spanisch sprechenden Personen in den klassischen „touristischen“ Situationen möglich machen.

45000
10-mal, mittwochs, ab 04. 03. 15
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 69,60 €

Spanisch für den Urlaub I kompakt

(Material der Kursleiterin)
Claudia Textor

Für Ihren Urlaub oder Kurzaufenthalt in Spanien, Mittel- oder Südamerika lernen Sie anhand einfacher Beispiele und Übungen, kurze Dialoge zu führen, wichtige Begriffe zu verstehen und sich verständlich zu machen. Auch werden kulturelle Besonderheiten betrachtet.

45001
Freitag, 12. 06. 15, 18:00–20:15 Uhr
Samstag, 13. 06. 15, 09:30–13:15 Uhr
Freitag, 19. 06. 15, 18:00–20:15 Uhr
Samstag, 20. 06. 15, 09:30–13:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 51,90 € (inkl. Materialkosten)

Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.
Abschluss/Zertifikat:
Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificado de Español Nivel elemental abgeschlossen werden.

Spanisch – A 1

für Anfänger(innen)
(Buch: Caminos neu, Band 1, ab Lektion 1)
Cristina Lara de Burk

45010
15-mal, montags, ab 26. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – A 1

für Anfänger(innen)
(Buch: con gusto A 1, ab Lektion 1)
Rosa Garcia de la Reina

45011
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 201
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – A 1

(Buch: Caminos neu, Band 1, ab Lektion 3)
Carola Vasquez

45012
15-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 001
Gebühr: 80,10 €

Spanisch am Vormittag – A 1

(Buch: con gusto A 1, ab Lektion 3)
Rosa Garcia de la Reina

45013
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
09:00–10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 80,10 €

Spanisch-Intensiv – A 1

(Buch: Caminos neu, Band 1, ab Lektion 3/4)
Cristina Lara de Burk

45014
10-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 88,60 €
Kleingruppe

Spanisch – A 1

(Buch: Caminos neu, Band 1, ab Lektion 5/6)
Jeanne Sanchez de Kison

45015
15-mal, montags, ab 02. 03. 15
18:15-19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – A 1

(Buch: Caminos neu, Band 1, ab Lektion 7/8)
Cristina Lara de Burk

45016
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – A 1

(Buch: Caminos neu, Band 1, ab Lektion 10/11)
Carola Vasquez

45018
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 206
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – A 2

(Buch: Con gusto 2, ab Lektion 3/4)
Rosa Garcia de la Reina

45021
10-mal, freitags, ab 27. 02. 15
18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 53,40 €

Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!
Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

Spanisch am Vormittag – A 2

(Buch: Caminos neu, Band 2, ab Lektion 5)
Jeanne Sanchez de Kison

45022
15-mal, montags, ab 02. 03. 15
10:15-11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – A 2

(Buch: Caminos neu, Band 2, ab Lektion 9)
Maricela Gomez de Müller

45023
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 205
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – A 2

(Buch: Caminos neu, Band 2, ab Lektion 9/10)
Maricela Gomez de Müller

45024
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 205
Gebühr: 80,10 €

vhs-Sprachkurse maßgeschneidert

Sie möchten einen Business-Sprachkurs in Ihrer Firma anbieten? Ihre Mitarbeiter benötigen spezielle Sprachkenntnisse, um erfolgreich mit Ihren internationalen Geschäftspartnern zu kommunizieren? Sie finden aber keinen geeigneten Kurs in unserem Programmheft? Dann sprechen Sie mit uns. Wir bieten Ihrem Unternehmen, Ihrem Verein oder einfach Ihnen und Ihren Freunden einen maßgeschneiderten Sprachkurs in den Fremdsprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch an.
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleiterin Petra Garski-Hoffmann (07022 75355 oder per E-Mail: garski-hoffmann@vhs-nuertingen.de)

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.
Am Ende der Stufe B 1 haben Sie die Möglichkeit, die Prüfung zum international anerkannten Certificado de Español abzulegen.
Auf dem Niveau B 2 können Sie verschiedene Sprachprüfungen ablegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

Spanisch – Conversatión facil – A 2/B 1

(Material der Kursleiterin)
Cristina Lara de Burk

Conversatión fácil, ampliación de vocabulario y repaso de la gramática a base de textos, juegos, cuentos fáciles y otros recursos pedagógicos. Requisitos: haber aprendido los tiempos del pasado (pretério perfecto, indefinido e inperfecto).

45030
15-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 83,10 €

Spanisch – B 1

(Buch: Caminos neu, B 1, ab Lektion 5)
Jeanne Sanchez de Kison

45031
15-mal, montags, ab 02. 03. 15
20:00–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 80,10 €

Spanisch am Vormittag – B 1

(Buch: Caminos neu, B 1, ab Lektion 6/7)
Rosa Garcia de la Reina

45032
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
09:00–10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – B 1

(Buch: Caminos neu, Band 1, ab Lektion 1)
Carola Vasquez

In diesem Konversationskurs lernen wir neue Wörter. Ihre Spanischsprachkenntnisse verbessern sich und Sie gewinnen Sicherheit im Sprechen. Wir trainieren und sprechen viel über aktuelle Themen.

45033
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
19:00–20:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 209
Gebühr: 80,10 €

Spanisch – Konversation und Lektüre – B 2

(Buch: Avenida, Klett-Verlag)
Gabriela Hahn

El libro Avenida nos sirve de base para leer, comentar y discutir sobre una gran variedad de textos interesantes. Pero aun así trabajaremos con textos de interés actual. Por supuesto que tendremos tiempo para charlar sobre nuestra vida cotidiana. Y no nos olvidaremos de la gramática: la repetiremos en ejercicios adecuados!

45036
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 001
Gebühr: 84 €

Stufe III: Kompetente Sprachverwendung

Auf dieser Stufe können Sie Ihr Spanisch gezielt erweitern und vervollkommnen. Auf den Niveaus C1 und C2 haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Sprachprüfungen abzulegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.
Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen „Kompetente Sprachverwendung“ vermittelt werden, entnehmen Sie bitte der Tabelle.

Spanisch – Konversation und Lektüre – C 1

(Material der Kursleiterin und Lektüre:
E. Lindo: Manolito Gafotas, Reclam)
Gabriela Hahn

A conversar! Relatar la vida cotidiana, discutir y comentar textos cortos de periódicos, revistas o libros, pero también: algo de gramática difícil en ejercicios fáciles! Pasaremos juntos unas horas divertidas y amenas!

45040
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
19:45–21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 001
Gebühr: 87 € (inkl. Materialkosten)

Anzeige

Buchhandlung Im Roten Haus
Kirchstraße 8, 72622 Nürtingen
Tel: 07022- 50 31 20
buchhandlung@im-roten-haus.de
www.buchhandlung-im-roten-haus.de

Selten unterrichtete Sprachen

Arabisch – Fortgeschrittene – B 1

(Buch: Arabisch „Schnellkurs“)
Hazem Elgafari

47003
12-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15, 18:15-19:45 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 001
Gebühr: 80,40 €

Chinesisch – A 1

für Anfänger(innen) - (Buch: n. Absprache im Kurs)
Xiao Fan Wang

47005
12-mal, freitags, ab 27. 02. 15, 19:15-20:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 80,40 €

Chinesisch – A 2

(Buch: Liaoliao, ISBN 978-3-19-0054367)
Xiao Fan Wang

47006
12-mal, freitags, ab 27. 02. 15, 17:30–19:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 201
Gebühr: 80,40 €

Japanisch – A 2/B 1

(Buch: Japanisch, bitte!, Band 2)
Mayumi Toda-Frank

47008
12-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15, 19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 210
Gebühr: 80,40 €

Kroatisch/Serbisch – A 1

für Anfänger(innen)
(Buch: nach Absprache im Kurs)
Silvija Ostric

47010
12-mal, dienstags, ab 24. 02. 15, 18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 201
Gebühr: 80,40 €

Persisch – A 1

für Anfänger(innen)
(Buch: Material der Kursleiterin)
Massoumeh Jalilvand

47011
12-mal, montags, ab 23. 02. 15, 18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 206
Gebühr: 83,40 € (inkl. Materialkosten)

Russisch – A 1

für Anfänger(innen)
(Buch: Otlitschno, Hueber-Verlag)
Maria Fix

47016
12-mal, dienstags, ab 24. 02. 15, 18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 80,40 €

Russisch – Grundstufe 3 – A 1

(Buch: Otlitschno, Hueber-Verlag)
Maria Fix

47017
12-mal, dienstags, ab 24. 02. 15,
19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 80,40 €

Schwedisch – Grundstufe 3 – A 1

(Buch: Välkomna, Klett-Verlag)
Helén Schmohl

47019
12-mal, montags, ab 23. 03. 15, 19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 210
Gebühr: 80,40 €

Schwedisch – A 2

(Buch: Välkomna, Klett-Verlag, ab Lektion 12)
Helén Schmohl

47020
12-mal, montags, ab 23. 02. 15, 18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 210
Gebühr: 80,40 €

Schwedisch – B 1

(Buch: Pa svenska 2)
Helén Schmohl

47021
12-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15, 18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 12
Gebühr: 80,40 €

Schwedisch – B 2

(Buch: Form i Fukus C)
Helén Schmohl

47022
12-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 12
Gebühr: 80,40 €

Türkisch – A 1

für Anfänger(innen)
(Buch: Kolay gelsin,
Klett-Verlag, ab Lektion 1)
Selma Öneren

47027
12-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
19:15-20:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 80,40 €

Türkisch – Grundstufe 3 – A 1

(Buch: Kolay gelsin, Klett-Verlag,
ab Lektion 5)
Selma Öneren

47028
12-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
17:45–19:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 80,40 €

IT-Kompetenz Management Beruf

Fachbereichsleitung:
Michael Schilling

EDV-Fachausbildungen/ECDL 57
EDV-Grundlagen/Betriebssysteme 58
Office-Anwendungen 59
Internet/Multi Media 60
EDV für Frauen 61
Senioren fit am PC 62
Technik 62
Praxisstudiengänge VHS/IHK 63
Büropraxis 64
Business Skills 66
Buchhaltung/Rechnungswesen 68
Bewerbungstraining/Existenzgründung 71

EDV-Fachausbildungen ECDL

ECDL: Computergrundlagen und Word-Basics

Rainer Finger

Das Modul behandelt die wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die bei der Nutzung von Computern und Mobilgeräten, bei der Erstellung und Verwaltung von Dateien, bei Umgang mit Netzwerken und zur Sicherstellung der Datensicherheit erforderlich sind. Darüber hinaus werden die Grundlagen im Umgang mit Word vermittelt.
Ausführlichere Informationen im Internet unter: www.vhs-nuertingen.de

50000
6-mal, montags, ab 02. 03. 15
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 190 € (inkl. Handbuch)

ECDL: Textverarbeitung mit Word

Rainer Finger

Das Modul behandelt die wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die erforderlich sind, um ein Textverarbeitungsprogramm für die Erstellung von Briefen und Dokumenten zu benutzen.
Aus dem Inhalt: – mit Dokumenten arbeiten und sie in unterschiedlichen Dateiformaten abspeichern – Dokumenten Formate zuweisen und gestalten (formatieren) – Tabellen, Bilder und Zeichnungsobjekte in Dokumente einfügen – Seriendruck
Ausführlichere Informationen im Internet unter: www.vhs-nuertingen.de

50001
6-mal, montags, ab 27. 04. 15, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 190 € (inkl. Handbuch)

ECDL: Tabellenkalkulation mit Excel

Rainer Finger

Das Modul behandelt das Konzept der Tabellenkalkulation und die wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die erforderlich sind, um ein Tabellenkalkulationsprogramm zu benutzen.
Aus dem Inhalt:
– Arbeitsblätter verwenden und in unterschiedlichen Dateiformaten abspeichern – Daten in Tabellen eingeben – Listen erstellen – Daten sortieren, kopieren, verschieben und löschen – Zeilen und Spalten – logische und mathematische Formeln unter Verwendung der Standardfunktionen erstellen, bearbeiten und interpretieren – Diagramme erstellen und bearbeiten –
Ausführlichere Informationen im Internet unter: www.vhs-nuertingen.de

50002
6-mal, montags, ab 22. 06. 15, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 190 € (inkl. Handbuch)

ECDL: Online Grundlagen mit Outlook Basics

Rainer Finger

Dieses Modul behandelt die wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die für Web-Browsing, effektive Informationssuche, Online-Kommunikation und E-Mail-Nutzung benötigt werden.
Aus dem Inhalt:
– Grundlagen des Web-Browsing und der Online-Sicherheit – Lesezeichen/Favoriten verwenden – effizient nach Online-Informationen suchen und Web-Inhalte kritisch beurteilen können – Urheberrecht und Datenschutz – Online-Communities, Online-Kommunikation – E-Mails: senden, empfangen, suchen, organisieren – Kalender: Termine und Besprechungen
Ausführlichere Informationen im Internet unter: www.vhs-nuertingen.de

50003
6-mal, dienstags, ab 09. 06. 15
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 190 € (inkl. Handbuch)

Der neue Europäische Computerführerschein

Mit dem ECDL lernen Sie den sicheren und schnellen Umgang mit Programmen wie Word, Excel oder Powerpoint. Die umfassende Vorbereitung auf den ECDL macht Sie fit am PC für Studium und Beruf.

Mit Ihrer erfolgreichen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihre Fähigkeiten weltweit in 148 Ländern nachweist. Auch die *Stiftung Warentest empfiehlt den Computerführerschein* als Qualifikationsnachweis: **eine Untersuchung bei IT-Zertifikaten ergab, dass der ECDL bei Personalern ganz oben rangiert.**
Zum Erwerb des ECDL Base müssen 4 Module erfolgreich abgelegt werden. Drei davon sind verbindlich: Computer-Grundlagen, Online-Grundlagen und Textverarbeitung. Das vierte Modul kann frei aus den weiteren Modulen gewählt werden. Für den ECDL-Standard müssen der ECDL-Core und drei weitere, frei wählbare Module erfolgreich absolviert werden.

ECDL (7 Module)		
	ECDL Base 4 Module	Pflichtmodul Computer-Grundlagen
		Pflichtmodul Online-Grundlagen
		Pflichtmodul Textverarbeitung
		Wahlmodul
		Wahlmodul
		Wahlmodul
		Wahlmodul

Wahlmodule: Tabellenkalkulation / Präsentation / Datenbanken / Bildbearbeitung / Online-Zusammenarbeit

Der Nürtinger Fahrplan zum ECDL-Base

Voraussetzung für die Teilnahme an den ECDL-Kursen sind EDV-Grundlagenkenntnisse entsprechend dem Kurs IT-Grundlagen (Kursnr. 50500). Der Nürtinger Fahrplan zum ECDL-Base besteht aus den drei Pflichtmodulen: und dem Modul Tabellenkalkulation (3 + 1). Der vhs-Fahrplan ist zeitlich so getaktet, dass die Teilnehmenden innerhalb eines Semesters die angebotenen Module samt Prüfungen besuchen können.

Die Prüfungsgebühren:

Die Prüfungsgebühr für den ECDL setzt sich zusammen aus den Prüfungsgebühren je Prüfung und einer Einmalzahlung für den Zugangscode auf den Prüfungsserver (IT-Ident). Die Gebühr für die IT-Ident wird vor der ersten Prüfung erhoben und enthält die persönlichen Codes (Passwörter) ohne die man die Online-Prüfung nicht absolvieren kann. Die Codes werden nur einmal vergeben und gelten für alle ECDL-Prüfungen.

Prüfungsgebühr

IT-Ident (einmalig):	53 €
(darin enthalten ist die Gebühr für ein Zertifikat	
Gebühr je Prüfung:	27 €
Jedes weitere Zertifikat:	10 €

ECDL für Schüler und Auszubildende – Computer-Grundlagen

Michael Franke

Inhalt vgl. Kurs-Nr. 50000

50008
6-mal, freitags, ab 20. 02. 15
14:00–17:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 100 € (inkl. Handbuch)

ECDL für Schüler und Auszubildende – Word-Textverarbeitung

Michael Franke

Inhalt vgl. Kurs-Nr. 50001

50009
6-mal, freitags, ab 17. 04. 15
14:00–17:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 100 € (inkl. Handbuch)

Fit für die Ausbildung

Der Europäische Computerführerschein (ECDL) für Schüler(innen) und Auszubildende

Fit für die Ausbildung zu sein setzt Wissen voraus u.a. im Umgang mit dem Computer. Hier ist jedoch nicht gemeint, dass man twittern kann, viele Freunde auf Facebook hat und seine Bilder und Musik perfekt verwalten kann. Vielmehr geht es um berufsverwertbare Fertigkeiten, die in der Arbeit benötigt werden, wie das Erstellen und Verwalten von Textdokumenten und Tabellen, das Erfassen und Überwachen von Terminen und Aufgaben usw. Auf den Punkt gebracht: Es geht um den kompetenten Umgang mit den wichtigsten EDV-Office-Programmen. Wer diese beherrscht steigert die Effizienz seiner Arbeit. Wer seine Fertigkeiten darüber hinaus über ein Zertifikat nachweisen kann verbessert seine Chancen bei der Bewerbung um einen Ausbildungsplatz. und danach um einen Arbeitsplatz.
Hier setzt das Projekt „Förderung der Ausbildungsfähigkeit“ im Rahmen der Bildungspartnerschaft der Volksbank Kirchheim-Nürtingen mit den beiden Volkshochschulen vor Ort an. Mit Hilfe der Vorgaben des Europäischen Computerführerscheins sollen Auszubildende, sowie Schülerinnen und Schüler diese Fertigkeiten erwerben. Die Volkshochschulen stellen die Räumlichkeiten und die Lehrkräfte zu einem reduzierten Kostenanteil zur Verfügung. Die Volksbank unterstützt jede(n) Teilnehmer(in) mit einem Zuschuss. Voraussetzung ist, dass alle vier Module belegt werden, die für den Computerführerschein ECDL-Base notwendig sind. Schüler(innen) erhalten unter Vorlage des Schülerausweises darüber hinaus einen weiteren Zuschuss von den Volkshochschulen über 20 %.

ECDL für Schüler und Auszubildende – Online-Grundlagen und Outlook Basics

Michael Franke

Inhalt vgl. Kurs-Nr. 50003

50010
6-mal, freitags, ab 26. 06. 15, 14:00–17:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 100 € (inkl. Handbuch)

ECDL für Schüler und Auszubildende – Excel

Michael Franke

Inhalt vgl. Kurs-Nr. 50002

50011
6-mal, freitags, ab 18. 09. 15, 14:00–17:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 100 € (inkl. Handbuch)

EDV-Grundlagen Betriebssysteme

IT-Grundlagen mit Windows 8.1

Grundkurs. Axel Swoboda

Zielgruppe: PC-Einsteiger(innen) mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen.
Aus dem Inhalt: Der Kurs vermittelt grundlegende Techniken im Umgang mit dem PC. Der Schwerpunkt liegt in der Vermittlung von Kenntnissen rund um das Betriebssystem und der Dateiverwaltung. Sie erwerben Handlungssicherheit insbesondere für das systematische und effiziente Arbeiten am Computer. Fundierte Kenntnisse des Betriebssystems und der Dateiverwaltung legen den Grundstein für alle weiteren Anwendungen und Programme. Sie machen außerdem erste Schritte in der Textverarbeitung und im Internet. Praktische Übungen begleiten und untermauern das Gelernte.

50500
4-mal, dienstags, ab 03. 03. 15, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 133 € (inkl. Handbuch)

Umsteigen auf Windows 8.1

Heike Stallherm

Sie arbeiten seit kurzem mit dem Betriebssystem 8.1 oder wollen von einem älteren Betriebssystem demnächst auf das neue umsteigen. Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig, um die wichtigsten Neuerungen und Änderungen zu Windows 8.1 zu erfahren und sich mit der Logik des Systems vertraut zu machen. Sie lernen, wie Sie Ihre bisherigen Arbeitsabläufe am PC mit dem neuen Betriebssystem erledigen können und erhalten jede Menge Tipps & Tricks zum effektiven Umgang mit Windows 8.1.
Achtung: Es handelt sich nicht um einen Anfängerkurs. Gute PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

50510
2-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 65 € (inkl. Handbuch)

Tipps & Tricks für Windows 8.1

Heike Stallherm

vhespresso
klein-stark-gut

Sie arbeiten schon mit Windows 8.1, fühlen sich aber noch nicht so richtig ‚heimisch‘. An diesem Abend zeigen wir Ihnen wie Sie das neue Betriebssystem effektiv bedienen. Sie lernen Tipps & Tricks kennen, welche die Arbeit erleichtern und Sie erfahren, wo sich ihre ‚gewohnten‘ Instrumente und Funktionen im neuen Betriebssystem im ‚verstecken‘.

50511
Donnerstag, 26. 03. 15, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 88 €
vhespresso-Kurs: 2-5 Teilnehmende

Einsteigen / Umsteigen auf Apple-Macintosh

Andreas Konitzer

Immer mehr PC-Nutzer überlegen sich den Umstieg auf Apple-Rechner. Das System arbeitet zuverlässiger als herkömmliche PCs und das Risiko, sich Viren aus dem Internet einzufangen ist bei weitem nicht so hoch. Die Nutzeroberfläche ist immer noch anwenderfreundlicher und das Design außergewöhnlich ansprechend.
An diesem Termin machen wir Sie mit den wichtigsten Funktionen von Apple-Rechnern vertraut.
Voraussetzung für die Teilnahme:
Sie arbeiten seither mit einem herkömmlichen Rechner oder Sie arbeiten bereits mit einem Apple-Rechner und möchten Ihr Grundlagenwissen vertiefen.

50600
Mittwoch, 11. 03. 15, 18:15-21:15 Uhr
Mittwoch, 18. 03. 15, 18:15-21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 62 € (inkl. Handbuch)

Heim-Netzwerk:

Fit nach 4 Abenden
Rainer Finger

Sie haben einen oder mehrere Rechner zuhause und benötigen ein kleines Netzwerk. Gemeinsam im Internet surfen, Musik, Fotos und Ihre Videos zentral verwalten, ein digitaler Videorekorder soll auch hinzu? Mit unserem Paket „Heim-Netzwerk“ kein Problem.
Aus dem Inhalt:
Basiswissen Netzwerkhardware – Von der Anschlussdose über den Router zum PC – Netzwerkgrundlage (IP, NAT, Checkliste Fehlersuche) – Grundkonfiguration des Routers (DSL, WLAN) – Verschlüsselung, Firewall, Reichweitenverbesserung – E-Mail, Fax und Telefon – Voice over IP: Konfiguration/Bedienung – Anrufbeantworter, Fax und E-Mail auf Router und den PCs einrichten Live! – Zentrale Festplatte und Printserver – Zugriffsrechte einrichten – Gemeinsam Drucken – Digitale Medien im Internet – Lösungen für die eigene Medienzentrale – Installation und Handling einer gängigen Lösung – Zeit zum Üben und selber machen.

50601
4-mal, dienstags, ab 28. 04. 15
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 145 € (inkl. Materialien)

Office-Anwendungen

Word / Excel / Outlook / Explorer – optimal genutzt

Heike Speidel

Sie kennen die aufgeführten Programme. Aber oft haben Sie das Gefühl, dass Sie diese noch viel besser für Ihre Zwecke nutzen könnten, wenn Sie mehr über ihre Möglichkeiten wüssten.
Mögliche Inhalte: Word: Erstellen von Vorlagen z.B. für eigene Briefe, Einbinden von Bildern und anderen Objekten, korrektes Vorgehen bei Aufzählungen und Nummerierungen
Excel: Adressverwaltung, Tabellen mit Formeln erstellen z.B. Fahrtenbuch, Haushaltsbuch, Abrechnung z.B. für Feste im Verein
Outlook: Adressverwaltung (im Vergleich zu Excel), Geburtstagskalender („nie mehr einen Geburtstag vergessen!"), Emailarchivierung
Explorer: Dateiverwaltung in Ordnern.
Die konkreten Schwerpunkte zu den Programmen werden im Kurs festgelegt.
Teilnahmevoraussetzung: Gute Kenntnisse im Umgang mit dem PC und mit Word.

51100
4-mal, mittwochs, ab 15.04.15, 18:00–21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 132 €

Office Einzelschulung

Dozententeam

Dieses Angebot bezieht sich auf Office-Programme wie z.B. Word, Excel, PowerPoint oder Outlook und wendet sich sowohl an Mitarbeiter(innen) von Unternehmen als auch an Privatpersonen, die bestimmte Fragen bzw. Aufgabenstellungen zu einem Thema aus dem Bereich der Office-Programme haben oder/und die sich schnell entsprechende Kenntnisse aneignen müssen.
Für die Einzelschulung sprechen die Teilnehmenden den Inhalt mit dem Dozenten bzw. der Dozentin ab und vereinbaren einen Termin für ihr Training in der Räumen der Volkshochschule. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal zwei Personen begrenzt.
Die Gebühr bezieht sich auf eine Zeitstunde.

51102
Termine nach Vereinbarung
Nürtingen, Hölderlinhaus, N.N.
Gebühr: 65 € (pro Zeitstunde) Kursumfang: 4 Stunden Minimum

Durchführungsgarantie bei EDV-Kursen

Die Volkshochschule garantiert die Durchführung regulärer **EDV-Kurse** mit mehr als einem Termin und **ab vier Teilnehmer(innen)**. Bei Inanspruchnahme der Garantie wird eine anteilige Gebührenerhöhung in Rechnung gestellt, die zuvor den Teilnehmer(innen) bekannt gegeben wird. Eine andere Option liegt in der Kürzung der Unterrichtszeit bei gleichbleibender oder höherer Gebühr. Die Annahme des Angebots ist freiwillig. Durch eine Ablehnung entstehen keinerlei Nachteile.

Word – die wichtigsten Funktionen

Geeignet für die Versionen 2007 – 2013.
Zielgruppe:
Word Anfänger(innen) mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen in der Textverarbeitung,
Voraussetzung:
EDV-Grundkenntnisse entsprechend dem Kurs IT-Grundlagen.
Nutzen:
Sie werden am Ende des Kurses sicher, effektiv und gestalterisch ansprechend Dokumente mit Word erstellen können.
Aus dem Inhalt:
Starten / beenden von Word – Menüaufbau / Text eingeben / korrigieren / verschieben / kopieren – Text formatieren – Textbausteine mit Autotext – Aufzählung und Nummerierung – Rahmen / Linien / Schattierung – Dokumente speichern, öffnen und schließen – Dokumentverwaltung

Word – die wichtigsten Funktionen

Michael Franke

51200
3-mal, donnerstags, ab 26.02.15
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 99 € (inkl. Handbuch)

Word – die wichtigsten Funktionen

Jörg Jaissle, Dipl.-Betriebswirt (FH)

51201
3-mal, montags, ab 13.04.15
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 99 € (inkl. Handbuch)

Word Aufbaukurs

Jörg Jaissle, Dipl.-Betriebswirt (FH)

Geeignet für die Versionen 2007 – 2013.
Zielgruppe:
Word-Anwender(innen), die das Programm intensiver nutzen wollen.
Voraussetzung:
Kenntnisse entsprechen denen des Word Grundlagenkurses.
Aus dem Inhalt:
Kopf- und Fußzeilen – Cliparts/Grafiken, Datum/Uhrzeit einfügen – Formatvorlagen – Dokumentenvorlagen – Abschnitte, Spalten – Tabellen formatieren, sortieren – Feldfunktionen – Formulare
Nutzen:
Sie können über Sonderfunktionen, Tipps und Tricks schnell und effektiv jede Art von Dokument erstellen.

51202
3-mal, montags, ab 04.05.15
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 99 € (inkl. Handbuch)

NEU

Der Serienbrief

Rainer Finger

vhespresso
klein-stark-gut

Voraussetzung: Teilnehmen können alle, die über gute Grundlagenkenntnisse in Word verfügen und mit dem Windows explorer umgehen können.
Inhalt: Es wird ein Serienbrief erstellt. Die Vorlage wird bearbeitet und es wird geübt, wie man die notwendigen Adressdaten an den richtigen Stellen einfügt.

51203
Dienstag, 14.04.15, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 88 €
vhespresso-Kurs: 2-5 Teilnehmende

Excel – die wichtigsten Funktionen

Geeignet für die Versionen 2007 – 2013.
Zielgruppe: Excel Anfänger(innen) bzw. Excel Nutzer, die ihre Grundlagen festigen und ausbauen wollen. Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse entsprechend dem Kurs IT-Grundlagen.
Aus dem Inhalt: Grundlegende Tabellentechniken – Bewegen und Dateneingabe in der Tabelle – Spalten und Zeilen einfügen, löschen, verändern – Einfache Formeln – Arbeitsmappen öffnen und speichern – Ordner und Dokumente – Zellformatierung – Kopieren, Verschieben und Ausfüllen von Zellen – Zellformatierung (Schrift, Ausrichtung, Rahmen, Formate, Formatübertragung) – Einfache Funktionen und Ausdrucksgestaltung (Seitenansicht, Seitenlayout, Druckbereich) – Einfache Diagramme, Nutzung des Diagrammassistenten
Nutzen: Viele praktische Einsatzmöglichkeiten im Beruf und privat.

Excel – die wichtigsten Funktionen

Michael Franke

51210
3-mal, donnerstags, ab 19.03.15
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 99 € (inkl. Handbuch)

Excel – die wichtigsten Funktionen

Holger Preuß

51211
3-mal, dienstags, ab 14.04.15
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 99 € (inkl. Handbuch)

Computerschreiben mit dem 10-Finger-System

Kurse zur Tastaturschulung / Computerschreiben finden Sie im Bereich „Arbeiten mit Texten" (Kursnummern 56000 + 56001).

Excel Aufbaukurs

Geeignet für die Versionen 2007 – 2013.
Zielgruppe: Anwender(innen), die ihre Kenntnisse über das Grundwissen hinaus erweitern wollen.
Voraussetzung: Stand der Kenntnisse des Excel Grundlagenkurses.
Aus dem Inhalt: Effektives Arbeiten mit Formeln und Funktionen – Umgang mit Namen – Arbeitshilfen und Techniken: Ein- und Ausblenden, Sortieren von Zeilen und Spalten, benutzerdefinierte Zahlenformate, Autoauswahlliste – Korrektur und Rechtschreibung, Formatierung, Tabellen und Zellen schützen, Tabellen und Arbeitsmappen verknüpfen – Umgang mit großen Tabellen – Erweiterte Diagrammbearbeitung – Individuelle Konfiguration
Nutzen: Sie lernen die Leistungsfähigkeit des Programms besser nutzen und erhöhen damit ihre Effizienz.

Excel Aufbaukurs

Michael Franke

51212
3-mal, donnerstags, ab 23. 04. 15
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 99 € (inkl. Handbuch)

Excel Aufbaukurs

Holger Preuß

51213
3-mal, dienstags, ab 05. 05. 15
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 99 € (inkl. Handbuch)

Excel in der betriebswirtschaftlichen Praxis

Silvia Löffler, Simon Löffler

Zielgruppe: Geübte Excel Anwender(innen), die im Beruf Excel effizienter und flexibler gestalten wollen.
Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse entsprechend dem Excel-Aufbaukurs oder dem Kurs Formeln und Funktionen.
Kursbeschreibung: Sie erlernen innerhalb von 3 Seminarabenden anhand von diversen Fallbeispielen aus der Berufspraxis, welche Excel Funktionen Sie geschickt kombinieren können um Berichte zu automatisieren und professionelle Analysen zu erstellen. Dabei werden an 2 Abenden spezielle Techniken anhand von definierten Aufgaben vermittelt, während am 3. Abend ein Workshop stattfindet, in dem individuelle Fragestellungen der Teilnehmer behandelt werden. Ziel ist es, Ihre täglichen Aufgaben mit neuen Umsetzungsideen zu erleichtern und zu beschleunigen. Damit Sie Ihre Zeit nicht mehr mit lästiger Fehlersuche und aufwendiger Datenverknüpfung, sondern mit der Analyse der Zahlen und den Schwerpunkten Ihrer Arbeit verbringen können.
Aus dem Inhalt: Pivot-Tabellen zur Datenanalyse – Erstellen von dynamischen Berichten – Verwendung von Matrizen – Umgang mit mehreren Bedingungen – Erstellen von speziellen Diagrammen – Zeitersparnis und Fehlervermeidung durch intelligente Nutzung von Excel Funktionen

51217
2-mal, samstags, ab 14. 03. 15
09:00–16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 210 € (inkl. Handbuch)

Excel Makroprogrammierung

vhs-4business. Gerd Reinehr

Dieser Kurs wendet sich an geübte Excel-Anwender(innen), die die Abläufe automatisieren und die Möglichkeiten von Excel ausschöpfen wollen.
Inhalte: – Makros aufzeichnen – Kennenlernen der Entwicklungsumgebung in Excel – Grundlagen der Programmierung – eigene Tabellenfunktionen und Prozeduren entwickeln – eigene Dialogfenster entwickeln.

51218
2-mal, montags, ab 13. 04. 15
09:00–16:15 Uhr
Kirchheim, vhs-Schulungszentrum, Henriettenstr. 76
Gebühr: 250 € (inkl. Handbuch)

NEU

Arbeiten mit Excel-Listen

Rainer Finger

vhespresso klein-stark-gut

Sie arbeiten öfter mit großen oder kleinen Excellisten. In der täglichen Arbeit kommt es immer wieder einmal vor, dass Sie an bestimmten Stellen nicht weiter kommen oder den Verdacht haben, dass es viel elegantere und schnellere Bearbeitungsmöglichkeiten gibt als die, die Sie praktizieren.
Aus dem Inhalt:
– Tabellentechniken
– Listen auswerten
– Auszüge erstellen
– Nützliche Funktionen (auch: Wenn- und S-Verweis)

51220
Dienstag, 21. 04. 15, 18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 88 €
vhespresso-Kurs: 2-5 Teilnehmende

PowerPoint intensiv

Heike Stallherm

Geeignet für die Versionen 2007 – 2013.
Zielgruppe: Personen, die PowerPoint privat oder beruflich effizient nutzen wollen.
Teilnahmevoraussetzung: Gute Kenntnisse im Umgang mit Windows.
Die Teilnehmenden lernen in diesem Intensivkurs ansprechende Unterlagen, Präsentationsfolien und komplette Bildschirmpräsentationen zu erstellen. Sie sind nach dem Kurs in der Lage eine professionelle Präsentation zu erarbeiten und diese beruflich und privat einzusetzen.
Aus dem Inhalt: Einführung in das Programm – Erstellen von mehrseitigen Präsentationen – Einfügen von Textfeldern – Objekte zeichnen und modifizieren – Grafiken, Cliparts und Diagramme einfügen – Erstellen von Diagrammen – Einbindung von Animationseffekten – Bildschirmpräsentationen erstellen und durchführen – Druckgestaltung

51240
4-mal, donnerstags, ab 25. 06. 15
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 133 € (inkl. Handbuch)

Arbeiten mit Outlook

Grundkurs. Rainer Finger

Geeignet für Outlook Version 2010.
Voraussetzung:
Kenntnisstand entsprechend IT-Grundlagen.
Mit Outlook gestalten Sie Ihre Bildschirmoberfläche so, dass Sie stets die für Sie wichtigen Dokumente und Programme im schnellen Zugriff haben. Sie verwalten Ihre Aufgaben und Termine (Wiedervorlage) damit und wickeln Ihre Kommunikation mit Kunden, Mitarbeitern oder Freunden per Fax und per E-mail darüber ab.
Aus dem Inhalt:
Sichere Handhabung des Programmes – E-Mail-Konto anlegen und über Outlook vom Provider abrufen – Eingehende E-Mails und Faxe verwalten – E-Mails und Faxe mit Word bearbeiten und weitersenden – Wochen- und Tagespläne erstellen – Aufträge planen und Akten anlegen – Journal und Arbeitsabläufe kennenlernen.

51250
4-mal, dienstags, ab 03. 03. 15
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 138 € (inkl. Handbuch)

Internet / Multi Media

Schöne Webseiten erstellen: kostenlos-schnell-professionell

Bettina Breton

Ohne Programmierkenntnisse: per Klick die eigene Webseite erstellen.
Ohne großen Zeitaufwand, aktuell und flexibel die Webseite pflegen. Schlicht, bunt oder individuell: wählen Sie aus zahlreichen hochwertigen Layout-Vorlagen und beeindrucken Sie mit Bildern. Erstellen Sie ihre eigene Visitenkarte und zeigen Sie Ihre Organisation oder sich als Person. Die Einrichtung eines Onlineshops ist einfach und wird automatisch für Suchmaschinen optimiert.
Das benötigen Sie: Einen Namen für Ihre Homepage, ein E-Mail-Konto und das zugehörige E-Mail-Passwort zur Freischaltung Ihres kostenlosen Einsteigerpakets mit dem Sie sofort starten können.
Wir arbeiten mit Jimdo und dem JimdoFree Paket, mit dem Sie kostenlos Ihre Webseite erstellen können.

51500
Samstag, 18. 04. 15, 09:00–16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 60 €

Bildbearbeitung mit GIMP – für Einsteiger

Grundkurs. Bettina Breton

GIMP ist ein professionelles und kostenloses, sehr leistungsfähiges Foto- und Bildbearbeitungsprogramm. GIMP hat einen beachtlichen Funktionsumfang und ist sowohl als einfaches Malprogramm als auch zum professionellen Retuschieren von Digitalfotos geeignet. Sie lernen die wichtigsten Werkzeuge anhand einfacher Praxisbeispiele kennen, damit Sie Ihre Bilder passend zuschneiden und fachmännisch bearbeiten können wie z. B. schiefe Gebäude gerade setzen, einen blassen Himmel gegen einen effektvollen Wolkenhimmel austauschen, Farb- und Belichtungskorrekturen usw.

51501
Samstag, 25. 04. 15, 09:00–16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 60 €

Bildbearbeitung mit GIMP – Aufbaukurs

Bettina Breton

Sie haben bereits mit GIMP gearbeitet und kennen die wichtigsten Funktionen. In diesem Seminar vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und lernen anhand von Bildmontagen und Retuschen dieses Werkzeug besser zu nutzen.

51502
Samstag, 09. 05. 15, 09:00–16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 60 €

Die Volkshochschule Nürtingen setzt auf Qualität in ihren EDV-Kursen:
Wir verwenden Handbücher vom Herdt-Verlag.

Smartphone – die wichtigsten Funktionen

Der Kurs eignet sich für Personen, die bereits ein Smartphone besitzen und sich einen besseren Überblick über die Funktionen und die Handhabung des Geräts verschaffen wollen.
Smartphones sind Multifunktionsgeräte, die sich für eine fast unüberschaubare Anzahl von Anwendungen eignen. Im Kurs behandeln wir die wichtigsten Anwendungen. Ziel ist es, Ihnen einen besseren Überblick im Umgang mit Ihrem Smartphone zu verschaffen, Sie mit der Logik der Geräte vertraut zu machen und so zur sicheren Handhabung beizutragen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder iPhone mit. Da die Oberflächen der verschiedenen Smartphone-Typen unterschiedlich sind werden wir die jeweiligen Funktionen und Anwendungen beispielhaft erklären, gemeinsam suchen und dann den Umgang damit üben.
Weitere Informationen im Internet unter www.vhs-nuertingen.de.
Mitzubringen: Eigenes Smartphone

Smartphone – die wichtigsten Funktionen

Fabian Joswig

51520
Montag, 02. 03. 15, 15:00–18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 13
Gebühr: 23 €

Smartphone – die wichtigsten Funktionen

Bernhard Baier

51521
Mittwoch, 01. 07. 15, 18:00–21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 13
Gebühr: 23 €

iPad / iPhone – die wichtigsten Funktionen

Der Kurs beinhaltet das Kennenlernen des iPhones und iPads, sowie die besten Tipps und Praxisbeispiele, um die Möglichkeiten von iOS und iCloud optimal für das iPhone oder das iPad zu nutzen. Die verschiedenen Tasten und erste Schritte bei der Benutzung des iPhones / iPads und deren Funktionen werden verständlich erklärt und die Anwendungen geübt. Dazu gehört das Laden, Nutzen, Löschen und Verwalten von Apps. Des weiteren wird auf das Zusammenspiel mit dem PC und anderen iOS Geräten eingegangen.
Mitzubringen: Eigenes Gerät (iPhone oder iPad) und falls vorhanden, Apple-ID.

iPad / iPhone – die wichtigsten Funktionen

Andreas Konitzer

51522
Freitag, 06. 03. 15, 18:15-21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
Gebühr: 28 €

51523
Freitag, 24. 04. 15, 18:15-21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
Gebühr: 28 €

iPad / iPhone für Fortgeschrittene

Andreas Konitzer

Sie kennen sich auf Ihrem iPad schon gut aus und möchten noch tiefer in das Thema einsteigen. In diesem Kurs lernen Sie weitergehende Funktionen des iPads, z.B. Verbindung mit externen Geräten, Musik, Bilder und Videos anhören und ansehen. Sowie die tieferen Systemeinstellungen wie z.B. iCloud, Mail und Internet. Ein Seminar, in dem wir Ihre Fragen und Probleme gemeinsam lösen möchten.

51524
Freitag, 19. 06. 15, 18:15-21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
Gebühr: 28 €

EDV für Frauen

Keine Angst vor dem Computer (1)

Heike Stallherm

Der Umgang mit dem PC ist eine Kulturtechnik wie Lesen und Schreiben. Dieser Kurs wendet sich an Frauen mit dem Ziel in stressfreier Atmosphäre fundierte Fertigkeiten und ein sicheres Handling am PC und den wichtigsten Programmen zu erwerben.
Aus dem Inhalt: Funktionsweise des Computers – Allgemeine Informationen und Begriffe – Einführung in die Textverarbeitung – Einführung in das Internet – E-Mails: wie man sie schreibt, bearbeitet und speichert – Einblick in andere interessante Programme. Und vor allem: viel Praxis am PC.
Wir arbeiten mit Windows 8.1 und Office 2013

52100
6-mal, montags, ab 13. 04. 15
08:30–11:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 182 € (inkl. Handbuch)

Keine Angst vor dem Computer (2)

Heike Stallherm

Zielgruppe:
Frauen, die ihre PC-Kenntnisse vertiefen oder auffrischen möchten.
Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Kurses „Keine Angst vor dem Computer (1)“
Aus dem Inhalt: Vorhandene Kenntnisse in Word, Internet, E-Mailing werden aufgefrischt, vertieft und ausgebaut. Bilder und Grafiken werden in Dokumente eingefügt und bearbeitet. Insbesondere wird auf vorhandene Bedarfe und Fragen eingegangen. In stressfreier Atmosphäre und mit vielen Übungen erwerben die Teilnehmerinnen einen sicheren und selbständigen Umgang mit dem PC.
Wir arbeiten mit Windows 8.1 und Office 2013

52101
6-mal, montags, ab 08. 06. 15
08:30–11:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 182 € (inkl. Handbuch)

Unsere EDV-Ausstattung

- Modernste, superleise Hardware mit den aktuellen Betriebssystemen: Mac OS / Windows / Android
- Aktuelle Anwendungssoftware für viele Einsatzbereiche
- Große 21,5“ Bildschirme mit integrierter Webcam, Mikrophon und Soundsystem
- Computerbildschirme mit Touch-Funktion
- **Die neue Computergeneration:**
  Sie können sowohl als normale Rechner wie auch als Tabletts mit Android-Betriebssystem benutzt werden

Lassen Sie sich überraschen!

Senioren fit am PC

BÜRGER TREFF

vhs Volkshochschule Nürtingen

Computer- und Internetsprechstunde Beratung und sicheres Surfen

Die Computer- und Internetsprechstunden bieten für alle interessierten die Möglichkeit sich über Themen rund um den Computer auszutauschen. Sie sind ein Forum sowohl für versierte PC-Nutzer, die ihr Wissen gerne weiter geben möchten als auch für Personen, die Fragen zum PC und zum Internet haben: Sie wollen sich einen PC kaufen und möchten wissen, worauf Sie dabei achten müssen. Sie haben bereits einen PC aber noch wenig Erfahrung und möchten ein paar grundsätzliche Dinge klären. Sie arbeiten mit einem bestimmten Programm, aber an einer Stelle kommen Sie nicht weiter. Ihr Internet funktioniert nicht so, wie Sie es gerne haben möchten. Ein Programm lässt sich nicht oder nicht korrekt aus dem Internet herunter laden und installieren ...

In zwangloser Atmosphäre besprechen die Teilnehmenden ihre Fragen. Von der Volkshochschule und vom Bürgertreff sind jeweils Experten anwesend, die in kniffligen Dingen weiter helfen können.

Computersprechstunde: jeden Montag, 15:00-17:00 Uhr (außer in den Schulferien)
Wo: Volkshochschule, Neckarsteige 1 (Hölderlinhaus) Die Sprechstunden sind kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Netzwerk sii Baden-Württemberg

Weitere Informationen:
Telefonisch: 07022 75341,
Homepage Computertreff Nürtingen:
www.computertreff-nuertingen.de,
Netzwerk für Senioren-Internet-Initiative Baden-Württemberg e.V.: *www.netzwerk-sii-bw.de*

Fit am PC und im Internet (1)

Wenn Sie noch keine oder nur wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie genau richtig. Sie lernen die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Sie werden Programme starten und beenden, Dateien speichern, Schritt für Schritt Texte erstellen und drucken. Zum Schluss surfen Sie im Internet und kennen die wichtigsten Funktionen.
Aus dem Inhalt: Oberfläche und Symbole – Eingabe-, Ausgabegeräte – Tastatur, Texteingabe, Formatierungen – Dateiorganisation – so schreibt und verschickt man E-Mails – ab ins Internet
Und: Sie haben Zeit zum Üben!

Fit am PC und im Internet (1) mit Windows 7

Jörg Jaissle, Dipl.-Betriebswirt (FH)

52200
9-mal, montags, ab 02. 03. 15, 16:15-18:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 168 € (inkl. Handbuch)

Fit am PC und im Internet (1) mit Windows 8.1

Jacqueline Kiesbauer

52201
7-mal, donnerstags, ab 12. 03. 15, 14:30–17:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 168 € (inkl. Handbuch)

Fit am PC und im Internet (1) mit Windows 8.1

Peter Robeller

52202
7-mal, mittwochs, ab 18. 03. 15, 09:15-12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 168 € (inkl. Handbuch)

Fit am PC und im Internet (2)

Auffrischen, Vertiefen und Ausbauen vorhandener Kenntnisse: Der Kurs richtet sich an alle Menschen in der 3. Lebensphase, die bereits über Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC verfügen entsprechend dem Kurs „Fit am PC und im Internet (1)“. Textverarbeitung, Internet und Bildbearbeitung sind Themen, die behandelt werden sollen. Daneben ist Zeit für viele Übungen und eigene Fragen, die bei der Arbeit mit dem Computer auftreten.

Fit am PC und im Internet (2) mit Windows 7

Jörg Jaissle, Dipl.-Betriebswirt (FH)

52204
6-mal, montags, ab 08. 06. 15, 16:15-18:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 127 € (inkl. Handbuch)

Fit am PC und im Internet (2) mit Windows 8.1

Peter Robeller

52205
5-mal, mittwochs, ab 10. 06. 15, 09:30–12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 127 € (inkl. Handbuch)

Fit am PC und im Internet (2) mit Windows 8.1

Jacqueline Kiesbauer

52206
5-mal, donnerstags, ab 11. 06. 15, 14:30–17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 127 € (inkl. Handbuch)

Technik

3D-Druck – Kooperationskurse mit der vhs-Kirchheim

Der Megatrend 3D-Druck ist in aller Munde. Jung und Alt stehen fasziniert vor den Geräten. Aber wer nutzt die Geräte und Angebote und warum? Welche Hürden gibt es? In unseren gemeinsam angebotenen Kursen können Sie sich von den grundsätzlichen Einstiegsfragen über die praktische Anwendung bis zum Bau eines 3D Druckers befassen

3D-Druck – wie funktioniert das?

Gerd Reinehr

Der Kurs gibt einen Überblick über die Möglichkeiten und des 3D-Drucks. 3D-Drucker sind eigentlich keine Drucker, sondern Geräte, mit deren Hilfe dreidimensionale Gegenstände erzeugt werden. An diesem Abend erfahren Sie, wie solche Drucke bzw. Gegenstände aus Kunststoff hergestellt werden. Wir zeigen Ihnen, wie und wo Sie Vorlagen für zu druckende Gegenstände erhalten oder selber solche erstellen können.

54000
Dienstag, 10. 03. 15, 18:00–21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
Gebühr: 29 €

Zukunftstechnologie 3D-Druck

Werner Sommer

Dreidimensionale Objekte modellieren und preisgünstig in Kunststoff mit einem 3D-Drucker herstellen, diese Möglichkeiten werden aufgezeigt und an Beispielen erprobt. Die Software dazu finden Sie kostenlos zum Download im Internet und die Drucker für Hobby und semiprofessionelle Anwendungen sind inzwischen erschwinglich. Damit lassen sich Spielzeugartikel, Schmuckobjekte, Ersatzteile, Prototypen, Modellbauobjekte und vieles mehr am Computer erstellen. Es ergeben sich völlig neue Möglichkeiten für Entwickler, Designer, Konstrukteure, Architekten und ambitionierte Modellbauer. Alles ist möglich! Auf Plattformen im Internet findet man dazu noch Modelle zum kostenlosen Download, die modifiziert oder direkt ausgedruckt werden können.
Inhalte: – Rapid Prototyping Technologien und Geräte, ein Überblick – kostenlose Software zur Modellierung: Google Sketchup, 123D Design und andere – Internet Plattformen zum Download von 3D-Modellen – Übungen mit 3D-Software – Ausdrucken der modellierten Objekte

54001
Freitag, 13. 03. 15, 18:00–21:00 Uhr
Samstag, 14. 03. 15, 09:00–16:00 Uhr
Kirchheim, vhs-Schulungszentrum, Henriettenstr. 76
Gebühr: 89 €

So baut man seinen eigenen 3D-Drucker

Gerd Reinehr

Der Kauf eines 3D-Druckers ist eine teure Angelegenheit. Deswegen zeigen wir Ihnen in diesem Kurs wie Sie aus einem Bausatz, den man günstig erwerben kann seinen eigenen 3D-Drucker selber zusammen baut und in Betrieb nimmt. Anschließend wird erläutert, wie Sie den Drucker noch optimieren können. Schritt für Schritt lernen Sie am Modell das Vorgehen beim Zusammenbau.

54002
2-mal montags, 2-mal mittwochs
ab 08. 06. 15, 18:00–21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 02
Gebühr: 130 €

Praxisstudiengänge VHS/IHK

Kauffrau /-mann für Büromanagement (IHK)

Dozententeam

Die Teilnehmer(innen) dieser Weiterbildung bereiten sich im Laufe von rund 18 Monaten auf die Abschlussprüfung der Industrie- und Handelskammer zum/r Kaufmann/-frau für Büromanagement vor.
Die Weiterbildung wendet sich an Personen mit mindestens fünfjähriger Berufspraxis im kaufmännischen Berufsfeld, die einen anerkannten Berufsabschluss anstreben. Den Abschluss können darüber hinaus auch Personen erwerben, die auf andere Weise glaubhaft darlegen können, dass Kenntnisse und Fertigkeiten vorliegen, die die Zulassung zur Prüfung rechtfertigen. Die Zulassungsfrage muss im Vorfeld mit der zuständigen IHK geklärt werden.
Die berufsbegleitende Weiterbildung vermittelt kaufmännische und bürowirtschaftliche Grundqualifikationen zu Themen wie – Auftragssteuerung und -koordination – kaufmännische Steuerung und Kontrolle – kaufmännische Abläufe in kleinen und mittleren Unternehmen – Einkauf und Logistik – Marketing und Vertrieb – Personalwirtschaft – Assistenz und Sekretariat usw.
Die Weiterbildung wird gemeinsam von den Volkshochschulen Nürtingen und Kirchheim angeboten.
Eine ausführliche Inhaltsbeschreibung finden Sie in unserer Broschüre, die wir Ihnen gerne zusenden und auf unserer Internetseite: *www.vhs-nuertingen.de*

55000
Beginn: 12. 10. 15, montags und mittwochs, 18:15-21:30, samstags 9:00–13:30 Uhr
Kirchheim, vhs im Spital
Gebühr: 3000 €
Förderung über Meister-BaföG auf Antrag, Ratenzahlung möglich

Kaufmann/-frau für Büromanagement – Information und Beratung

Michael Schilling

55001
Dienstag, 07. 07. 15, 18:30–21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
keine Gebühr, ohne Anmeldung

Gepr. Handelsfachwirt(in) (IHK)

Dozententeam

Die fortschreitende Entwicklung im Handel und die sich ständig ändernden Berufsanforderungen verlangen von den Beschäftigten, dass sie ihre beruflichen Kenntnisse durch Weiterbildung immer wieder anpassen und auf den neuesten Stand bringen. Dieser Entwicklung werden die Lehrgangsinhalte des Handelsfachwirts gerecht: Unternehmensführung und -steuerung – Handelsmarketing – Führung und Personalmanagement – Volkswirtschaft für die Handelspraxis – Handelslogistik – Außenhandel – Mitarbeiterführung und Qualifizierung
Der Lehrgang wendet sich an alle Kaufleute im Groß- und Einzelhandel und in den Einkaufs- und Verkaufsabteilungen der Industrie. Auch nicht kaufmännisch ausgebildete Mitarbeiter(innen) (Ingenieure, Techniker, Landwirte), die kaufmännisch tätig sind können den Lehrgang besuchen und bei Vorliegen entsprechender Voraussetzungen den IHK-Abschluss ablegen. Über die Zulassung zur Abschlussprüfung entscheidet die IHK.
Eine ausführliche Inhaltsbeschreibung finden Sie in unserer Broschüre, die wir Ihnen gerne zusenden und auf unserer Internetseite: *www.vhs-nuertingen.de*

55003
135-mal, dienstags und donnerstag, ab 14. 04. 15, 18:15-21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 2380 € (zzgl. Lernmittel u. Prüfungsgebühr)
Gefördert über Meister-BaföG, Ratenzahlung möglich

Handelsfachwirt(in) Information und Beratung

Michael Schilling

55011
Dienstag, 27. 01. 15, 18:30–21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 13
keine Gebühr, ohne Anmeldung

Gepr. Wirtschaftsfachwirt(in) (IHK)

Dozententeam

Im Vorwort des Rahmenstoffplans dieser Weiterbildung heißt es:
‚Als umfassend qualifizierte ‚Generalisten' können Wirtschaftsfachwirte Ihre Kompetenzen insbesondere bei der Begleitung und Gestaltung der innerbetrieblichen Prozesse und Leistungen in Unternehmen sowie Wirtschaftsorganisationen unterschiedlicher Größe und Branchen einbringen. Von den Fachkräften, die in nahezu allen Bereichen eines Betriebes zum Einsatz kommen können, wird daher verstärkt unternehmerisches Denken, Kundenorientierung, Bereitschaft zu eigenverantwortlichem Handeln sowie Methodenkompetenz erwartet.'
Die Weiterbildung wendet sich an Personen mit einer kaufmännischen Erstausbildung und/oder einschlägiger Berufserfahrung.
Aus dem Inhalt:
Volks- und Betriebswirtschaft – Rechnungswesen – Recht und Steuern – Unternehmensführung – Betriebliches Management – Investition, Finanzierung, betriebliches Rechnungswesen und Controlling – Logistik – Marketing und Vertrieb – Führung und Zusammenarbeit
Eine ausführliche Inhaltsbeschreibung finden Sie in unserem Prospekt, den wir Ihnen gerne zusenden und auf unserer Internetseite: www.vhs-nuertingen.de

55015
145-mal, montags und donnerstags, ab 13. 04. 15, 18:15-21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 2600 € (zzgl. Lernmittel u. Prüfungsgebühr)
Gefördert über Meister-BaföG, Ratenzahlung möglich

Wirtschaftsfachwirt/-in Information und Beratung

Michael Schilling

55016
Dienstag, 20. 01. 15, 18:30–21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
keine Gebühr, ohne Anmeldung

55017
Montag, 02. 03. 15, 18:30–21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
keine Gebühr, ohne Anmeldung

Gepr. Betriebswirt(in) (IHK)

Dozententeam

Der Abschluss zum/zur gepr. Betriebswirt(in) stellt die Spitze der beruflichen IHK-Weiterbildungen dar und qualifiziert über einen entscheidungsorientierten Ansatz für strategische Führungsaufgaben. Der Betriebswirt soll auf der Basis eines an Werten orientierten, strategisch ausgerichteten Verständnisses des wirtschaftlichen Handelns Aufgaben mit betriebswirtschaftlicher Fachkompetenz, verbunden mit Methoden- und Sozialkompetenz wahrnehmen können.
Zielgruppe sind Fachwirte und Fachkaufleute mit einschlägiger betrieblicher Erfahrung als „mittlere Führungskraft". Diese IHK-Weiterbildungsprüfung setzt konsequent den Erwerb von Kenntnissen, Fertigkeiten und Erfahrungen fort, die in der Berufsausbildung des dualen Systems grundgelegt und durch die berufliche Weiterbildung vertieft und erweitert wurden.
Aus dem Inhalt: – Marketing-Management – Bilanz- und Steuerpolitik des Unternehmens – Finanzwirtschafliche Steuerung des Unternehmens – Rechtliche Rahmendbedingungen der Unternehmensführung – Europäische und internationale Wirtschaftsbeziehungen – Unternehmensführung – Unternehmensorganisation und Projektmanagement – Personalmanagement
Die Weiterbildung schließt mit einer Projektarbeit und einem projektbezogenen Fachgespräch ab.
Eine ausführliche Inhaltsbeschreibung finden Sie in unserem Prospekt, den wir Ihnen gerne zusenden und auf unserer Internetseite: www.vhs-nuertingen.de

55030
177-mal, mittwochs und samstags,
ab 13. 10. 15
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 3230 € (zzgl. Materialkosten und Prüfungsgebühr)
Ratenzahlung möglich
BaföG-gefördert

Betriebswirt(in) Information und Beratung

Michael Schilling

55031
Dienstag, 30. 06. 15, 18:30–21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 03
keine Gebühr, ohne Anmeldung

55032
Dienstag, 15. 09. 15, 18:30–21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 27
keine Gebühr, ohne Anmeldung

Büropraxis

Finden Sie die passende Weiterbildung.

Wir beraten Sie professionell, unabhängig und kostenlos.

LNWBB Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung BW
vhs Volkshochschule Nürtingen

Nach der Schule den eigenen Weg finden - Beruflich nochmal richtig durchstarten - Neue Perspektiven nach der Familienphase – Endlich mal Zeit, sein Leben selbstbestimmt zu gestalten - Qualifizierung für ein ehrenamtliches Engagement
Sie stehen am Beginn einer neuen Lebensphase oder möchten aus anderen Gründen neue Ziele erreichen? Die richtige Weiterbildung kann dazu ein wichtiger Schritt sein.
Das Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung, kurz: LN WBB, wird vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert. Bei den LN WBB Beratungseinrichtungen steht die professionelle, unabhängige und kostenlose Beratung jedes Einzelnen im Mittelpunkt.

Professionell:
Wir orientieren uns an Ihren Interessen sowie an Ihren persönlichen Zielen und finden mit Ihnen gemeinsam den richtigen Weg. Unsere Beratung ist an klaren Qualitätsstandards ausgerichtet und die Berater/innen haben die Kompetenzen für eine professionelle Beratung.

Individuell und unabhängig:
Das Angebot an (Weiter-)Bildungsmöglichkeiten ist sehr groß und unüberschaubar.
Wir beziehen bei der Suche nach Weiterbildungsmöglichkeiten die Angebote unterschiedlicher Kursanbieter mit ein und gewährleisten somit eine unabhängige Beratung.
Wir helfen Ihnen, das für Sie beste Weiterbildungsangebot zu finden.

Kostenlos:
Die Beratung soll allen Menschen zugänglich sein. Daher wird die Beratung im LN WBB von der Landesregierung gefördert und ist für Sie kostenlos.

Im Besonderen bieten wir an der Volkshochschule Nürtingen Weiterbildungsberatung zu folgenden Themen an:
– Beratung zu Fragen allgemeiner Weiterbildung
– Beratung zu Fragen beruflicher Weiterbildung
– Orientierungsberatung
– Wiedereinstiegsberatung

Haben Sie weitere Fragen?
Unser Ansprechpartner Herr Michael Schilling steht Ihnen zur Verfügung:

Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung: Tel.: 07022 75-341
Weitere Informationen unter www.lnwbb.de

Computerschreiben für Schüler und Erwachsene

Inge Hess

Der Kurs eignet sich für sowohl für Erwachsene als auch Schüler(innen) ab 10 Jahren.
Am Computer schreiben ohne langes Suchen von Buchstaben und ohne auf die Tastatur zu schauen erleichtert und beschleunigt die Arbeit am PC sowohl zu Hause als auch bei der Arbeit. Dieser Kurs wird Sie dazu befähigen die PC-Tastatur nach dem 10-Finger-Tastschreibsystem zu beherrschen und blind zu bedienen. Intensives Training und Übungen verfestigen das Gelernte.
Interessenten können am Ende eine Prüfung zur Erlangung des vhs-Zertifikats „Xpert-Business Computerschreiben" ablegen.

56000
10-mal, mittwochs, ab 15. 04. 15
17:00–18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 2
Gebühr: 126 € (inkl. Materialien)

Angebote für Schulen

– Tastschreiben blind und fehlerfrei mit dem 10-Finger-System
– Europäischer Computerführerschein (ECDL)
– Bewerbungstraining
– Vorbereitung auf GFS
– Prüfungsvorbereitungen
– u.v.a.m
Weitere Informationen unter Tel.: 07022 75-341

10-Fingertastaturschreiben nach 4 Abenden

Milica Landenberger

Mit zwei oder drei Fingern schaffen Sie maximal 75 Anschläge pro Minute. Mit dem 10-Finger-System können Sie in kürzester Zeit Ihre Geschwindigkeit auf 150 Anschläge verdoppeln. Sie schreiben flüssiger und routinierter!
Es werden verschiedene Lern- und Lehrmethoden eingesetzt die nicht nur den Tastsinn ansprechen, sondern viele Sinne aktivieren zum Beispiel mit Hilfe von Assoziations- und Visualisierungstechniken. Diese Kombination beschleunigt das Lernen enorm. Der Kurs wird so gestaltet, dass sich die Lern- und Übungsphasen abwechseln. Um eine höhere Schreibgeschwindigkeit zu erzielen, führen Sie dann weitere Übungsphasen zu Hause durch.

56001
4-mal, donnerstags, ab 16. 04. 15
19:00–21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 95 € (inkl. Handbuch)

Bildungsprämie verlängert – nutzen Sie ihre Chance auf Zuschuss

Bundesministerium für Bildung und Forschung

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland

Mit der Bildungsprämie unterstützt die Bundesregierung Menschen finanziell bei ihrer beruflichen Weiterbildung. Flächendeckend sind in Deutschland Bildungsberatungsstellen eingerichtet, die Prämiengutscheine in Verbindung mit einer Bildungsberatung ausstellen. Die zweite Förderungsphase wurde bis zum Juni 2014 verlängert. Nutzen Sie Ihre Chance auf einen Prämiengutschein!

Einen Prämiengutschein können Erwerbstätige erhalten, die mindestens 25 Jahre alt sind, 15 Stunden pro Woche arbeiten und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen 20.000 € (oder 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Der Zuschuss für die Weiterbildung beträgt grundsätzlich 50% jedoch maximal 500 €. Die Gebühr für die Weiterbildung darf nicht mehr als 1.000 € betragen.

Die Volkshochschule Nürtingen ist akkreditierte Beratungsstelle und kann Prämiengutscheine in Verbindung mit einer Weiterbildungsberatung ausstellen.

Wie erhalten Sie Ihren Prämiengutschein?

1. Sie vereinbaren einen Beratungstermin mit der Volkshochschule.
2. Im Rahmen einer ca. halbstündigen Beratung werden folgende Fragen geklärt: Gehören Sie zum bezugsberechtigten Personenkreis? Welches Weiterbildungsziel verfolgen Sie? Trägt die angestrebte Weiterbildung zum beruflichen Weiterkommen bei? Gibt es weitere Finanzierungsmöglichkeiten?
3. Wenn Sie die Bedingungen erfüllen wird im Anschluss an die Beratung ein Prämiengutschein ausgestellt.
4. 1. Sie buchen den gewünschten Kurs. Der Weiterbildungsanbieter akzeptiert bei Annahme des Prämiengutscheins die anteilige Begleichung der Gebühren durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF).

Weitere Informationen unter der kostenlosen Hotline (0800 - 2623 000), im Internet unter *www.bildungspraemie.info* oder direkt bei Ihrem Ansprechpartner an der vhs Nürtingen: Michael Schilling 07022 / 75-341 oder unter *schilling@vhs-nuertingen.de*.

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Kommission gefördert.

EUROPÄISCHE UNION Europäischer Sozialfonds

» Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

English on the phone – professional training

Sarah Andiel

vhs ESF

Effektiv und professionell telefonieren zu können ist eine Fähigkeit im Geschäftsalltag, die immer wichtiger wird – gerade, wenn das Telefonat auf Englisch geführt werden muss! Ob man mit Kunden, Geschäftspartnern oder Mitarbeitern spricht: Es geht darum, die Informationen klar zu vermitteln und dem Gesprächspartner freundlich und professionell gegenüber zu treten. Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie am Telefon professionell agieren und Ihre Ziele erreichen – auch dann, wenn Sie Englisch sprechen müssen.
Aus dem Inhalt:
– Besonderheiten in der Telefonkommunikation auf Englisch – Die Meldung am Telefon – Gekonnter Einsatz der Stimme – Professionelles Formulieren – Proaktive Gesprächsführung – Wichtige Formulierungen auf Englisch
Durch viele Übungen und Aufnahmen mit der professionellen Telefontrainingsanlage werden die Inhalte praxisnah umgesetzt und die Beibehaltensquote wird um ein Vielfaches gesteigert. Das Seminar findet je nach Übung in deutscher und englischer Sprache statt. Englisch-Schulkenntnisse sind für die Teilnahme am Seminar ausreichend.
Weitere Informationen zum Inhalt finden Sie unter www.vhs-nuertingen.de und unter www.vhs-4business.de

56005
Freitag, 24. 04. 15, 09:00–16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 180 € (inkl. Seminarunterlagen und Pausenbewirtung)

Geschäftskorrespondenz: Moderner Schriftverkehr

Sandra Stein

vhs

Nach wie vor gilt die schriftliche Korrespondenz als die „Visitenkarte“ eines Unternehmens“. Deshalb ist es wichtig sowohl die aktuelle Rechtschreibung sowie die Regeln der neu überarbeiteten DIN 5008 zu kennen und anzuwenden. Außerdem müssen veraltete Formulierungen vermieden werden, um die Kunden und Geschäftspartner mit einem modernen Briefstil zu überzeugen.
Die Teilnehmer erhalten einen Überblick über die aktuellen Regeln der Rechtschreibung und der DIN 5008 sowie darüber, wie Sie die Dinge kurz und prägnant schriftlich kommunizieren können. Sie sind dadurch in der Lage, die Anforderungen an geschäftliche Korrespondenz und E-Mails kompetent und souverän zu erfüllen und bringen mehr Professionalität und Kreativität in ihren Schriftverkehr.
– Die 10 wichtigsten Regeln der deutschen Rechtschreibung:– Groß- und Kleinschreibung, Zusammen- oder Getrenntschreibung, ss oder ß, Zeichensetzung? – DIN 5008 (2011): Was ist neu, was hat sich geändert? – Aufbau und Gestaltung eines Geschäftsbriefes, neues Zeilenraster, Detailverbesserungen, neue Titel Bachelor und Master, Gestaltung von E-Mails, längeren Texten, Abbildungen und Diagrammen – Professionelle Briefgestaltung
Briefaufbau, kundenorientierte Formulierungen, der gelungene Briefeinstieg, das Wichtigste auf den Punkt gebracht, ein gutes Briefende.
Mitzubringen: Bitte bringen Sie Ihre eigenen Vorlagen oder Briefe zum Signieren oder ändern mit.

56010
Donnerstag, 16. 04. 15, 09:00–16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 150 € (inkl. Seminarunterlagen und Pausenbewirtung)

Korrespondenz aktuell

Kompaktseminar.
Inge Hess

vhespresso klein-stark-gut

Moderne Formulierungen in Briefen und E-Mails
Weder im Privatleben noch im beruflichen Alltag kommen Sie ohne Schriftliches aus. Ein Brief oder eine E-Mail muss den Empfänger ‚ansprechen‘. der Kurs wird Sie anhand von zahlreichen Beispielen und Musterformulierungen dazu befähigen, Ihre Korrespondenz aktuell d.h. im modernen Briefstil zu schreiben.
Mitzubringen: Block und Schreibzeug

56011
Montag, 23. 03. 15, 18:00–21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 99 €
vhespresso-Kurs: 2-5 Teilnehmende

Auftragsabwicklung mit MS-Office im Handwerks- und Gewerbetrieb

Heike Speidel

Teilnahmevoraussetzung: Gute Kenntnissen in Microsoft-Office.
Zielgruppe: Mitarbeiter(innen) von Handwerks- und Gewerbebetrieben, Planungsbüros und Freiberufler.
Sie lernen für welche Aufgaben Sie welche Programme sinnvoll nutzen können und üben die entsprechenden Programmfunktionen und -werkzeuge.
Word, Excel, Outlook und OneNote eignen sich für Adress- und Kundenmanagement, Angebots-, Rechnungs- und Bestellwesen, Terminmanagement und Korrespondenz, vielerlei Arten von Tabellen, Kalkulationen oder Lagerverwaltung. Im Kurs gibt es Anleitungen und Tipps anhand von Praxisbeispielen. Sie lernen das Erstellen und Arbeiten mit Vorlagen, die übersichtliche projektorientierte Dateiablage, das Verknüpfen von Tabellen und Text, erhalten wichtige Hinweise zur Textformatierung, Nummerierungen, Tabellensortierung, zu Formeln und Layoutgestaltung.

56012
6-mal, dienstags, ab 17. 03. 15
08:30–11:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 240 € (inkl. Materialien)

BESUCHEN SIE UNS ONLINE

Business Skills

NEU

Einstellungsgespräche führen

Doris Hofmann-Lange

Bewerbungsinterviews sind das Schlüsselelement im Bewerbungsprozess. Es kommt somit ganz entscheidend auf die Interviews an, ob ein Bewerbungsverfahren erfolgreich durchgeführt wird und Sie einen geeigneten Kandidaten finden. Durch wirkungsvolle Fragetechniken gelingt es, Bewerberkompetenzen wie z.B. Leistungsbereitschaft, Arbeitsweise oder Teamfähigkeit sowie die wirklichen Motive und Erwartungen der Bewerbenden zuverlässig herauszuarbeiten. Dieses Seminar vermittelt Ihnen die dafür notwendigen Grundlagen, Techniken und Methoden. Sie lernen ebenso unterstützende Entscheidungsinstrumente wie das DISG- Persönlichkeitsmodell und Kenntnisse der Körpersprache kennen.

Inhalte: – Phasen und Ablauf des Bewerbungsgesprächs – Kriterien für die Beurteilung: Erstellen eines Anforderungsprofils – Zielgerichtete Gesprächsvorbereitung: Wer macht was? Wichtige Rollen und Kompetenzen vor und während des Gesprächs – Erfolgreiche Fragetechniken trainieren – Wahrnehmungs- und Beurteilungsfehler kennenlernen – Die Kunst zuzuhören und zu beobachten – Das eigene Gesprächsverhalten reflektieren und weiterentwickeln – Szenische Rollenübungen entwickeln – Kompetenzen erkennen und Bewerber begeistern

Ihr Nutzen: – Sie gewinnen Sicherheit in der Beurteilung von Bewerbern: Wer ist der beste Kandidat, wer passt am besten zum Unternehmen? – Sie gestalten Bewerberinterviews professioneller und variabler durch die Fähigkeit, richtig zu fragen und nachzufragen. – Sie nehmen einen reichhaltigen Methodenkoffer zur Gestaltung Ihrer Bewerberinterviews mit. – Sie verbessern die eigene Gesprächskompetenz durch Übungen und erhalten unmittelbares Feedback.

Zielgruppe: Personalverantwortliche, Mitarbeiter aller Führungs- und Fachebenen, die an Personalgesprächen teilnehmen

57000
Mittwoch, 17. 06. 15, 09:00–16:00 Uhr
Donnerstag, 18. 06. 15, 09:00–16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 335 €
(inkl. Seminarunterlagen und Pausenbewirtung)

NEU

Moderationstraining

Mandy Schemel

Besprechungen, Gruppenarbeiten und Teamsitzungen souverän zu moderieren, zu strukturieren und Ergebnisse zu dokumentieren ist das Ziel dieses Seminars. Gestalten Sie als Moderator die Zusammenarbeit der Teilnehmer inhaltlich und atmosphärisch produktiv, leiten und lenken Sie die Meetings zu kreativen Ergebnissen.

Sie lernen verschiedene Moderationstechniken kennen und können diese zielorientiert einsetzen. Sie über den Ablauf der Gruppendiskussion mit innerem Abstand zu beobachten, steuernd einzugreifen und die Kompetenzen aller Teilnehmer gewinnbringend abzurufen und die Ergebnisse systematisch zu visualisieren

Meetings sind Teil der betrieblichen Information und Kommunikation: – Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung – Rolle, Aufgaben und Selbstverständnis des Moderators – Gruppendynamik und Grundregeln der Gruppendiskussion – Phasen einer moderierten Sitzung, Spannungsbogen halten – Souveräner Umgang mit Störungen, Konflikten, Kritiken etc. – Kreativitätspotenziale erkennen und freisetzen – Techniken und Hilfsmittel der Moderation: – visualisieren und abfragen – bewerten und gewichten – aktivieren und steuern – Teilnehmer, Zeit und Ziel im Fokus halten – Gesprächsregeln, Leitfaden, Problembehandlung – Ergebnissicherung, Dokumentation und Maßnahmeplan

Moderation in der Praxis: Übungen und Feedback

57002
Montag, 20. 04. 15, 09:00–16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 150 € (inkl. Seminarunterlagen und Pausenbewirtung)

Social Media Marketing: Umsetzung im Unternehmen

Markus Besch

Social Media Marketing sollte heute eigentlich schon ein fester Bestandteil des Marketingmixes von Unternehmen sein, wo es doch die am stärksten genutzte Disziplin der deutschen Online-Bevölkerung ist. Trotzdem ist das in vielen Unternehmen noch nicht der Fall, oder zumindest noch nicht wirklich strukturiert.

Das Seminar „Social Media Marketing: Umsetzung in Unternehmen“ bietet einen kompakten Überblick über die wichtigsten Grundlagen, Zahlen und Trends zum Thema, wendet sich aber in erster Linie der praktischen Umsetzung in Unternehmen zu. Beispiele aus erfolgreichen B2B- und B2C-Unternehmen werden ebenso präsentiert wie die Vorstellung hilfreicher und nützlicher Tools im regelmäßigen Umgang mit den Plattformen.

57100
Donnerstag, 16. 04. 15, 09:00–13:00 Uhr
Donnerstag, 23. 04. 15, 09:00–13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 295 € (inkl. Seminarunterlagen und Pausenverpflegung)

NEU

Mitarbeitergespräche und Zielvereinbarung

Elisabeth Brosowski

Mit den Mitarbeiter(innen) Ziele zu vereinbaren ist eines der wichtigsten Führungsinstrumente. Ohne klare Ziele haben Mitarbeiter keine Orientierung und gehen vielleicht in eine andere Richtung als es die Führungskraft will. Herausforndernde Ziele können auch die Motivation des Mitarbeiters steigern.

Im Seminar lernen die Teilnehmer(innen) Mitarbeiteiterziele SMART (spezifisch, messbar attraktiv, realistisch und terminiert) gemeinsam mit dem/der Mitarbieter(in) zu vereinbaren. Sie lernen, wie Sie sich optimal und zielgerichtet auf ein Mitarbeitergespräch vorbereiten und dieses erfolgreich durchführuen. Den Teilnehmenden wird vermittelt, wie sie die Kommunikation zwischen Mitarbeiter(innen) und Vorgesetzten verbessern, Mitarbeiter(innen) beurteilen und neue Ziele festlegen und formulieren.

Mit dem Know-how, das dieses Seminar bietet, lassen sich Missverständnisse zwischen der Führungsebenen und den Mitarbeiter(innen) in diesem Bereich dauerhaft und konsequent vermeinden.

57501
Donnerstag, 07. 05. 15, 09:00–17:00 Uhr
Freitag, 08. 05. 15, 09:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 340 € (inkl. Seminarunterlagen und Pausenbewirtung)

Anzeigen

Bewerbungs- & Karriere-Coaching
Doris Hofmann-Lange
Diplom-Sozialpädagogin | Supervisorin | Coach
Unterstützung bei Anschreiben und Lebenslauf
Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch
Fit für das Assessment-Center
Coaching für Wiedereinsteiger|innen
Doris Hofmann-Lange | Schlierbacher Straße 18 | 73230 Kirchheim/Teck
info@hofmann-lange-coaching.de | www.hofmann-lange-coaching.de

Öffnungszeiten der vhs-Geschäftsstelle

Montag	9–12 und 14–17 Uhr,
Dienstag	9–12 und 14–17 Uhr,
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	9–12 und 14–18 Uhr,
Freitag	9–12 Uhr.

NEU

Erfolgreich auftreten – Bewusstes Selbstmarketing

Eva Sauer

Selbstmarketing ist ein systematischer und bewusster Prozess, um sich selbst besser einschätzen und präsentieren zu können und damit ein wesentliches Instrument für jede persönliche Entwicklung.
Dieses Seminar bietet Ihnen den methodischen Rahmen, Ihre Stärken und Ihre Wirkung auf andere zu reflektieren. Entwickeln Sie Ihre individuellen Ziele, zeigen Sie sich und Ihre Stärken und gestalten Sie Ihre Kommunikation glaubwürdig und kompetent.
Stichpunkte zum Inhalt: – Strategien des Selbstmarketings – Eigen- und Fremdwahrnehmung – Persönliche Stärken und Zielentwicklung – Durch Sprechen Kompetenz entwickeln – Der kommunikative Status

57850
Dienstag, 03. 03. 15, 09:30–17:00 Uhr
Mittwoch, 04. 03. 15, 09:30–17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 340 €
(inkl. Material und Pausenbewirtung)

NEU

Punktlandung: Besprechungen souverän und ergebnisorientiert leiten

Eva Sauer

Die Bedeutung von zielgerichteten und effizienten Sitzungen nimmt erheblich zu. Zeitintensive und ergebnisarme Besprechungen sind nicht vertretbar, aber leider noch oft zu erdulden.
Je mehr Menschen ein Thema bearbeiten wollen, umso wichtiger wird es, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Verschiedene Vorstellungen, Wünsche und Emotionen treffen aufeinander und die zeitlichen Vorgaben setzen oft einen engen Rahmen. Hinzu kommt die Notwendigkeit, Ergebnisse und Lösungen zu entwickeln. Die Folge ist häufig, dass wertvolle Arbeitszeit verschwendet wird, ganz zu schweigen von der zukünftigen Motivation auf beiden Seiten, Besprechungen durchführen, bzw. daran teilnehmen zu wollen.
Seminarinhalte: – Zielorientierung und Kriterien für Gruppengespräche – Gefragte Kompetenzen der Besprechungsleitung – Rolle und Aufgaben der Besprechungsleitung – Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von ergebnisorientierten Besprechungen – Umgang mit Störungen und unterschiedlichen Teilnehmer(innen)

57851
Dienstag, 24. 03. 15, 09:30–17:00 Uhr
Mittwoch, 25. 03. 15, 09:30–17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 16
Gebühr: 340 €
(inkl. Material und Pausenbewirtung)

BERATUNGSTAGE:

BERUFLICHE BILDUNG:
Samstag, 31. Januar, 9–13 Uhr
Schloßbergschule,
Kirchstraße 23

Fachkursförderung – Zuschuss 30% – 50%

Seit diesem Semester können Teilnehmer(innen) der vhs Nürtingen – vorbehaltlich der Förderzusage durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg - für Kurse zur beruflichen Weiterbildung die Fachkursförderung wieder beantragen. Zuschüsse von 30 % bzw. 50 % für Teilnehmer(innen), die älter als 50 Jahre sind, sind möglich. Die förderfähigen Kurse sind mit dem ESF-Logo gekennzeichnet.
Darüber hinaus muss eine der folgenden Voraussetzungen erfüllt sein:

- Sie sind in einem Unternehmen beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder einer kommunalen Gebietskörperschaft.
- Sie sind Unternehmer/in oder Freiberufler/in.
- Sie sind Existenzgründer/in oder gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger/in (nach Arbeitslosigkeit, Familienphase o. ä.).
- Das Unternehmen in dem Sie arbeiten hat einen Standort in Baden-Württemberg
- Sie wohnen in Baden-Württemberg

Das Förderprogramm wird unterstützt durch das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg und wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert.

Fit für den Beruf

Weiterkommen mit der vhs Nürtingen!

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.
Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

vhs business

ist eine Gemeinschaftsinitiative der Volkshochschulen Esslingen, Göppingen, Kirchheim und Nürtingen im Bereich der beruflichen Bildung. Ziel ist es, lokalen und regionalen Unternehmen hochwertige Weiterbildungsangebote vor Ort zu präsentieren, die sie in ihrer Marktpräsenz unterstützen. Unsere Kooperation verbindet die fachliche Kompetenz eines qualifizierten Teams von Trainerinnen / Trainern mit der langjährigen Erfahrung etablierter Bildungseinrichtungen.
Unser **Offenes Weiterbildungsprogramm** richtet sich an Unternehmen und Beschäftigte mit einem breiten Themenspektrum. An vier Standorten unterstützen wir als Bildungspartner der lokalen und regionalen Wirtschaft die Qualifizierung von Fachkräften durch Anpassung an moderne Arbeitsprozesse, die Bewältigung des demografischen Wandels über die Vermittlung von Fachwissen und methodischen Schlüsselkompetenzen.
Die Vorteile dieses leistungsstarken Verbundes liegen auf der Hand: zuverlässige, hohe Qualität in der Weiterbildung, ein angemessenes Preis-/Leistungsverhältnis, kurze Anfahrtswege, ein umfangreiches Netzwerk erfahrender Trainerinnen und Trainern und die Zusammenarbeit mit Ihren persönlichen Ansprechpartnern vor Ort.

Innerbetriebliche Schulungen und Trainings zur praxisnahen Umsetzung Ihrer Weiterbildungsbedarfe ergänzen das Angebot von vhs-4business z.B. bei der interne Förderung von Teams und Abteilungen oder der Stärkung kommunikativer und methodischer Kompetenzen. Aber auch Themen wie EDV-Anwendungen, Fremdsprachenkompetenz, betriebliche Gesundheitsförderung decken wir durch optimale Vernetzung und flexiblen Strukturen ab. Wir unterstützen darüber hinaus die konzeptionelle Entwicklung innerbetrieblicher Qualifizierung durch individuelle Beratung und Betreuung.
Unser Seminarangebot – nach Themenbereichen gegliedert – erscheint zwei Mal jährlich und wird an die lokale Wirtschaft in einer Präsentationsmappe verteilt. Auf unserer Homepage *www.vhs-4business.de* finden Sie die aktuellen Angebote selbstverständlich auch und können sich rund um die Uhr informieren und sich bei Interesse problemlos anmelden.

Buchhaltung Rechnungswesen

Xpert: Finanzbuchführung (1)

Christa Keller

Diese Weiterbildung dient der systematischen und praxisbezogenen Einführung in die doppelte Buchführung. Am Ende verfügen Sie über ein fundiertes Verständnis der Zusammenhänge von Inventar, Bilanz, Konto und Abschluss, beherrschen die Systemlogik der Buchführung und sind in der Lage selbstständig Buchungen auszuführen.
Aus dem Inhalt: Die Bedeutung der Buchführung – Vom Inventar zur Bilanz – Wertveränderungen in der Bilanz – Bestandskonten-Erfolgskonten – Kostenrahmen und Kontenplan – einfache Geschäftsfälle, Buchungen und Abschluss – Warenverkehr und Eigenverbrauch – Zahlungsverkehr – Personalkosten – Steuern – Umsatz- und Vorsteuerbuchungen, Berichtigungen – Buchungen nach Belegen
Die Weiterbildung schließt mit der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business ab.
Weitere Informationen unter www.vhs-nuertingen.de und bei der Beratung: Mo., 02.02.15, 18:30 Uhr, Nürtingen, Neckarsteige 1 (Hölderlinhaus)

58000
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:15-21:15 Uhr
Esslingen, vhs Esslingen, Raum 5.02
Gebühr: 300 € (inkl. Handbuch)

Jahreslehrgang

Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung (XB)

Die ideale Einstiegsqualifikation für interessante Stellen in der Buchhaltung. Mit soliden und praxisorientierten Kenntnissen im Rechnungswesen haben Sie gute Chancen, sich auf interessante Stellen zu bewerben.

Die Module:
In nicht ganz einem Jahr können Sie berufsbegleitend die nachfolgenden Bausteine belegen und sich zur Geprüften Fachkraft für Finanzbuchführung (XB) qualifizieren:
Finanzbuchführung (1) – Grundlagen
Finanzbuchführung (2) – Aufbaukurs
Finanzbuchführung (3) – PC-Praxis mit Lexware

Das können Sie nach Lehrgangsabschluss
Das Betriebsergebnis ermitteln – Wesentliche Beurteilungskriterien für den Geld- und Kreditmarkt anwenden – Den Finanzplan für einen Betrieb aufstellen – Aussagen über Wirtschaftlichkeit und Produktivität im Unternehmen treffen

Die Volkshochschule Nürtingen setzt auf Qualität in ihren EDV-Kursen:
Wir verwenden Handbücher vom Herdt-Verlag.

Xpert: Finanzbuchführung (2)

Christa Keller

Diese Weiterbildung eignet sich für alle, die Finanzbuchführung (1) besucht haben und jetzt tiefer in die Materie einsteigen wollen und für Interessierte, die über entsprechende Vorkenntnisse verfügen.
Aus dem Inhalt: – Unterschied zwischen Handels- und Produktionsbetrieben – Gliederungsprinzip von Bilanz und GuV – Abgrenzungen – Erweiterte Kenntnisse zur Umsatzsteuer – Bewertung des Anlagevermögens, des Umlaufvermögens, des Kapitals – Rechnungslegungsvorschriften der verschiedenen Gesellschaftsformen – Prüfungsvorbereitung
Die Weiterbildung wird in Kooperation mit der vhs Esslingen durchgeführt. Sie schließt mit der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business ab.
Weitere Informationen und Beratung zu Xpert Business:
Mo., 02.02.15, 18:30 Uhr, Nürtingen, Neckarsteige 1 (Hölderlinhaus)
Mitzubringen: Taschenrechner, Schreibzeug

58001
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:15-21:15 Uhr
Esslingen, vhs Esslingen, Raum 5.02
Gebühr: 300 € (inkl. Handbuch)

Xpert: Finanzbuchführung (3) – Praxis mit Lexware

Joachim Terhöven

Erforderliche Kenntnisse:
sicherer Umgang mit Maus, Tastatur, Windows. Kenntnisse in Buchführung entsprechend der Weiterbildung Finanzbuchführung (1).
Folgende Themen werden praxisnah am PC erarbeitet:
- Anlegen und Verwalten von Konten – Brutto-, Netto-, Skonto- und Splittbuchungen – Mahnwesen sowie Verwaltung und Buchung offener Posten – Erstellung von Auswertungen und Ust-Meldungen – Durchführung des Jahresabschlusses – Daten Import und Export

Im Anschluss an den Kurs kann am 24.07.15 die bundeseinheitliche Prüfung Xpert-Business, Lohn und Gehalt 3 abgelegt werden. Die Prüfungsgebühr wird separat erhoben.
Weitere Informationen und Beratung zu Xpert Business:
Mo., 02.02.15, 18:30 Uhr, Nürtingen, Neckarsteige 1 (Hölderlinhaus)

58003
10-mal, freitags, ab 17. 04. 15
18:15-21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, edv 3
Gebühr: 265 € (inkl. Handbuch)

Ihr beruflicher Ein- und Aufstieg im kaufmännischen Bereich
Karriere im Rechnungswesen / Buchhaltung mit XpertBusiness

Was ist Xpert Business?
XpertBusiness (XB) ist ein bundeseinheitlich standardisiertes, anerkanntes Zertifizierungsmodell für den beruflichen Ein- und Aufstieg im kaufmännischen Bereich, entwickelt vom vhs-Verband Baden-Württemberg.
Anhand praktischer Fragestellungen aus dem betrieblichen Alltag erwerben Sie fundierte, praxisnahe kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen.

Vorteile und Möglichkeiten von Xpert Business
Je nach Vorkenntnissen und ohne Zugangsvoraussetzungen können in den Einstiegskursen, z.B. Finanzbuchführung oder „Lohn und Gehalt“, erste Zertifikate erworben werden. Das System erlaubt auch den Einstieg mit Vorkenntnissen durch eine Externenprüfung oder Rücksprache mit der entsprechenden Volkshochschule.
Aufbaumodule qualifizieren dann Schritt für Schritt berufsbegleitend für höhere Abschlüsse. Nach jedem Einzelkurs haben Sie die Möglichkeit eine Prüfung abzulegen und ein Zertifikat zu erwerben.

Über den modularen Aufbau setzen Sie selbst inhaltliche Schwerpunkte z.B. als
Geprüfte Fachkraft für
– Finanzbuchführung
– Lohn und Gehalt
– Internes Rechnungswesen oder Externes Rechnungswesen
Buchhalter/-in Xpert Business
Manager/-in Xpert Business

Xpert Business an den Volkshochschulen der Region
Das Kursangebot der vhs-Nürtingen wird als Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen Esslingen, Göppingen und Kirchheim angeboten. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, die einzelnen Module für Ihren beruflichen Aufstieg über mehrere Semester in der Region zu besuchen.
Kurze Wege, alternative Kurstermine, flexible Themenschwerpunkte und individuelle Gesamtabschlüsse verbunden mit dem hervorragenden Preis-Leistungsverhältnis der Volkshochschulen – das ist Ihr beruflicher Ein- und Aufstieg im kaufmännischen Bereich. Darüber hinaus ist eine finanzielle Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) möglich.

Für wen eignet sich Xpert Business?
Die kaufmännischen Kurse richten sich an Mitarbeiter/innen aus kleinen und mittleren Unternehmen, an Wiedereinsteiger/-innen und Existenzgründer. Ebenso können die berufliche Neuorientierung, die Übernahme neuer Aufgaben im Unternehmen, Nachfolgeregelungen oder der berufliche Aufstieg durch weiterführende Abschlüsse ein Ziele dieser Qualifizierung sein.

Beratung:
Dienstag, 2. Februar., 18:30 Uhr, Nürtingen, Neckarsteige 1 (Hölderlinhaus)
Weitere Informationen finden Sie im Internet unter *www.xpert-business.eu.*

XB Kurse in	Göppingen	Kirchheim	Esslingen	Nürtingen
Finanzbuchführung (1)	03.03.2015	10.03.2015	24.02.2015	24.02.2015
Finanzbuchführung (2)	03.03.2015	16.04.2015	23.02.2015	23.02.2015
Finanzbuchführung (3) Datev		26.06.2015		
Finanzbuchführung (3) Lexware	03.03.2015		17.04.2015	17.04.2015
Controlling			05.03.2015	05.03.2015
Bilanzierung	04.03.2015			
Kosten- und Leistungsrechnung			11.03.2015	11.03.2015
Lohn und Gehalt (1)	02.03.2015		17.03.2015	17.03.2015
Lohn und Gehalt (2)			28.02.2015	28.02.2015
Lohn und Gehalt (3) Lexware			13.06.2015	13.06.2015
	VHS Göppingen Mörikestraße 16 Tel. 07161 650-800 Fax 07161 650-808 vhs@goeppingen.de www.vhs-goeppingen.de	VHS Kirchheim Max-Eyth-Str. 18 Tel. 07021 9730-30 Fax 07021 9730-60 info@vhskirchheim.de www.vhskirchheim.de	VHS Esslingen Mettinger Str. 125 Tel. 0711 55021-301 Fax 0711 55021-505 info@vhs-esslingen.de www.vhs-esslingen.de	VHS Nürtingen Neckarsteige 1 Tel. 07022 75-341 Fax 07022 389-34 beruf@vhs-nuertingen.de www.vhs-nuertingen.de

Jahreslehrgang

Geprüfte Fachkraft für Lohn und Gehalt (XB)

Die ideale Einstiegsqualifikation für interessante Stellen in der Lohnbuchhaltung. Mit soliden und praxisorientierten Kenntnissen im Rechnungswesen haben Sie gute Chancen, sich auf interessante Stellen zu bewerben.

Die Module:
In knapp einem Jahr können Sie berufsbegleitend die nachfolgenden Bausteine belegen und sich zur Geprüften Fachkraft für Finanzbuchführung (XB) qualifizieren:
Lohn und Gehalt (1) – Grundlagen
Lohn und Gehalt (2) – Aufbaukurs
Lohn und Gehalt (3) – PC-Praxis mit Lexware

Das können Sie nach Lehrgangsabschluss
Das Betriebsergebnis ermitteln – Wesentliche Beurteilungskriterien für den Geld- und Kreditmarkt anwenden – Den Finanzplan für einen Betrieb aufstellen – Aussagen über Wirtschaftlichkeit und Produktivität im Unternehmen treffen

UNTERWEGS AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN

Xpert: Lohn und Gehalt I

Antonella Sgroi

Neue Gesetze, Verordnungen und Vorschriften machen eine korrekte Lohnabrechnung immer schwieriger. Wer über keine fundierten Grundlagen verfügt tut sich schwer, sowohl Arbeitnehmern, Finanzbehörden wie auch den Sozialversicherungsbehörden untadelige Unterlagen vorzulegen.
Zielgruppe:
Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die eine Tätigkeit in der Lohn- und Gehaltsabrechnung anstreben. Arbeitssuchende, die ihre (Wieder-)Eingliederung in den Arbeitsmarkt anstreben. Selbstständige, Freiberufler, Inhaber(innen) von Handwerksbetrieben und deren Angehörige, die in der Lohn- und Gehaltsabrechnung tätig sind bzw. tätig werden sollen.
Aus dem Inhalt: Bruttoabrechnung – Lohn- und Kirchensteuer – Aufbau der Sozialversicherung – Vermögenswirksame Leistungen – Arbeitsantritt, -austritt eines Arbeitnehmers – Jahresabschlussarbeiten – Vollständige Lohn- und Gehaltsabrechnung und Zeitermittlung
Die Weiterbildung schließt mit der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business ab.
Weitere Informationen und Beratung: Mo., 02.02.15, 18:30 Uhr, Nürtingen, Neckarsteige 1 (Hölderlinhaus)

58010
15-mal, dienstags, ab 17. 03. 15
18:15-21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 13
Gebühr: 300 € (inkl. Handbuch)

Xpert: Lohn und Gehalt (2)

Christa Keller

Diese Weiterbildung erweitert das Wissen des Grundlagenkurses und vertieft es.
Inhalte:
– Lohn- und Gehaltsabrechnung – Ermittlung des Arbeitslohnes (steuerrechtlich, sozialversicherungsrechtlich) – Lohnsteuer- und Sozialversicherungsbeiträge – Pauschalversteuerung und ihre sozialversicherungsrechtliche Behandlung – Formen der betrieblichen Altersvorsorge – Ersatz von Reisekosten und andere Kosten – Scheinselbstständigkeit – Arbeitsrecht – Betriebsverfassungsrecht – Tarifrecht, Betriebsvereinbarungen – Arbeitsvertrag, Arbeitnehmerschutzrechte, Arbeitsgerichtsbarkeit
Die Weiterbildung schließt mit der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung Xpert Business ab.
Weitere Informationen und Karriereplanung mit Xpert Business:
Mo., 16.09.14, 18:30 Uhr, Nürtingen, Neckarsteige 1 (Hölderlinhaus)

58011
12-mal, samstags, ab 28. 02. 15
08:30–12:30 Uhr
Esslingen, vhs Esslingen, Raum 5.02
Gebühr: 300 € (inkl. Handbuch)

Anmeldung auch per E-Mail: www.vhs-nuertingen.de

Xpert: Lohn und Gehalt (3) – Praxis mit Lexware

Joachim Terhöven

Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs: Grundkenntnisse in Windows und in der Theorie: Lohn + Gehalt 1
Der Kurs bietet die Gelegenheit, die erworbenen theoretischen Kenntnisse praktisch am PC umzusetzen. Wir arbeiten mit Lexware, einer anwenderfreundlichen und bei Kleinbetrieben und Freiberuflern weit verbreiteten Software. Gemeinsam legen wir die relevanten Stammdaten fest, definieren die Grundlagen der Abrechnung und führen diese durch. Ob typisch oder „exotisch" üben wir alles anhand praktischer Fallbeispiele. Der Kurs ist selbstverständlich auch für Interessent(inn)en gedacht, die lediglich die Software mit allen Funktionen gründlich kennen lernen wollen und die theoretischen Kenntnisse anderweitig erworben haben.
Im Anschluss an den Kurs kann am 25.07.15 die bundeseinheitliche Prüfung Xpert-Business, Lohn und Gehalt 3 abgelegt werden. Die Prüfungsgebühr wird separat erhoben.
Weitere Informationen und Beratung zu Xpert Business:
Mo., 02.02.15, 18:30 Uhr, Nürtingen, Neckarsteige 1 (Hölderlinhaus)

58012
6-mal, samstags, ab 13.06.15
08:30–14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 260 € (inkl. Handbuch)

Xpert: Kosten- und Leistungsrechnung

Vertiefungskurs. N.N.

Die Kosten- und Leistungsrechnung (KLR) gehört zu den Kernkompetenzen der Betriebswirtschaft. Aufgrund des wachsenden Kostendrucks wird sie zunehmend als Grundlage und Kontrolle von Entscheidungen eingesetzt. Sie liefert die Zahlen für unternehmerische Entscheidungen im Zuge schneller Produkt- und Technologiezyklen.
Aus dem Inhalt:
Erfassen / Bewerten der einzelnen Kostenarten – Verteilung der Kosten auf Kostenstellen und Bildung von Kalkulationssätzen – Innerbetriebliche Leistungsverrechnung – Kalkulationsverfahren und deren Anwendung – Kostenträgerzeitrechnung – Ein- und mehrstufige Deckungsbeitragsrechnung – Eigenfertigung oder Fremdbezug, Ermittlung des Break-Even-Points (Nutzenschwelle).
Das Kursmodul wendet sich an Selbständige, an erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Buchhaltungsbereich der Industrie, des Handels, der Banken sowie dem übrigen Dienstleistungssektor und Non-Profit-Organisationen oder gemeinnützigen Einrichtungen z. B. Verbänden und Krankenhäusern.
Voraussetzung: Beherrschung der Finanzbuchführung entsprechend des Xpert-Business Moduls ‚Finanzbuchführung Grundlagen (1)'. Wünschenswert sind auch Grundkenntnisse der Tabellenkalkulation.
Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit das Xpert-Business-Zertifikat durch eine Abschlussprüfung zu erwerben.
Weitere Informationen und Karriereplanung mit Xpert Business:
Mo., 02.02.15, 18:30 Uhr, Nürtingen, Neckarsteige 1 (Hölderlinhaus)

58020
15-mal, mittwochs, ab 11.03.15
18:15-21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 21
Gebühr: 300 € (inkl. Handbuch)

Xpert: Controlling

N.N.

Controlling ist ein unverzichtbares Instrument zur Unternehmenssteuerung. In der betrieblichen Praxis ist es untrennbar mit der Planung und der Kontrolle verbunden. Die Unternehmensziele müssen explizit und messbar formuliert vorliegen, dass für alle Bereiche des Unternehmens anhand der angestrebten Ziele Handlungsalternativen entwickelt und ausgewählt werden können, dass man im laufenden Betrieb überwacht, ob die Planungsdaten erreicht werden und dass im Falle von Abweichungen Maßnahmen ergriffen werden können, um entweder die Planwerte durchzusetzen oder zu realistischen Planwerten zu kommen.
Voraussetzung:
Kenntnisstand entsprechend der Xpert Business Module Finanzbuchführung (1) und (2)
Aus dem Inhalt:
– System und Organisation des ganzheitlichen Controlling – Controlling als Steuerungsinstrument – Werkzeuge und Instrumente des Controlling – die Kostenrechnung – die Balanced Scorecard als Steuerungsinstrument – der Controllingbericht und das Reporting
Am Ende der Weiterbildung besteht die Möglichkeit ein Xpert-Business-Zertifikat durch Abschlussprüfung zu erwerben.
Weitere Informationen und Karriereplanung mit Xpert Business:
Mo., 02.02., 18:30 Uhr, Nürtingen, Neckarsteige 1 (Hölderlinhaus)
Mitzubringen: Taschenrechner

58024
15-mal, donnerstags, ab 05.03.15
18:15-21:15 Uhr
Esslingen, vhs Esslingen, Raum 5.02
Gebühr: 300 € (inkl. Handbuch)

Buchführung für Selbständige

Antonella Sgroi

Wissen Sie was für Zahlen Ihnen Ihr Steuerberater liefert? Können Sie diese lesen und interpretieren?
Der Kurs vermittelt speziell für Selbstständige und Kleinunternehmer/-innen die Grundlagen der Buchführung. Die Teilnehmer/-innen lernen, eine eigene Buchführung im Betrieb aufzubauen. Dabei sollen individuelle Organisationsformen unter Einhaltung der Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung für die einzelnen Betriebe gefunden werden. Nach dem theoretischen Teil wird mit dem Buchhaltungsprogramm LEXWARE die praktische Umsetzung gezeigt und geübt.
Inhalte: – Grundlagen ordnungsgemäßer Buchführung – Die Einnahme-Überschussrechnung – Inventur-Inventar-Bilanz – Auflösen der Bilanz in Bestandskonten – Die Gewinn- und Verlustrechnung – Verbuchen von Geschäftsfällen – Umsatzsteuervoranmeldung – Lohn- und Gehaltsabrechnung – Lohnsteueranmeldung – Organisation der Buchhaltung
Im Anschluss an den Kurs können individuelle Beratungstermine zur Umsetzung der erarbeiteten Organisationslösungen im Betrieb vereinbart werden.

58030
10-mal, mittwochs, ab 22.04.15
19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 230 €

SAP-Schulungen

Das Bildungsunternehmen alfatraining bietet in Zusammenarbeit mit Xpert Business praxisorientierte SAP-Anwendertrainings an. Als Schulungspartner der SAP für standardisierte Anwenderschulungen qualifiziert alfatraining Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit modernen Lernmethoden und neuester Technik für den heutigen Arbeitsmarkt. Der Präsenzunterricht über Videotechnik erfolgt im Bildungszentrum von alfatraining.

SAP® Authorized User Training

SAP Grundlagen

Die Schulung ist speziell für Anwender und neue Mitarbeiter/innen im Unternehmen konzipiert. Die Teilnehmenden erlernen die grundlegenden Prozesse des ERP-Systems. Es werden Tipps und Tricks anhand eines durchgängigen Musterfalls gezeigt, den die Teilnehmenden selbst am PC bearbeiten, damit sie die unterschiedlichen Schnittstellen im SAP System kennenlernen und Abläufe im System verstehen und beherrschen.
Seminarinhalt:
– Überblick SAP ERP 6.0 – Navigation im System – Organisationsebenen und Stammdaten – Ausgewählte Prozesse aus den Bereichen: – Einkauf – Verkauf – Produktion – Personalwesen – Rechnungswesen – Auswertung der Daten im Controlling – Reports und Berichte – Auswertung in der Ergebnisrechnung
Zusatzinformationen unter: www.alfatraining.de
Abschluss: Original SAP-Teilnahmebestätigung

SAP Grundlagen

Dozententeam

58300
Donnerstag, 12.03.15, 08:30–15:30 Uhr
Freitag, 13.03.15, 08:30–15:30 Uhr
Stuttgart, alfatraining Bildungszentrum e.K.
Gebühr: 360 €

58301
Donnerstag, 16.04.15, 08:30–15:30 Uhr
Freitag, 17.04.15, 08:30–15:30 Uhr
Stuttgart, alfatraining Bildungszentrum e.K.
Gebühr: 360 €

58302
Donnerstag, 21. 05. 15, 08:30–15:30 Uhr
Freitag, 22. 05. 15, 08:30–15:30 Uhr
Stuttgart, alfatraining Bildungszentrum e.K.
Gebühr: 360 €

58303
Donnerstag, 11. 06. 15, 08:30–15:30 Uhr
Freitag, 12. 06. 15, 08:30–15:30 Uhr
Stuttgart, alfatraining Bildungszentrum e.K.
Gebühr: 360 €

58304
Donnerstag, 06. 08. 15, 08:30–15:30 Uhr
Freitag, 07. 08. 15, 08:30–15:30 Uhr
Stuttgart, alfatraining Bildungszentrum e.K.
Gebühr: 360 €

SAP Debitorenbuchhaltung

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundlagen Finanzbuchführung
Empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems; Xpert Business Finanzbuchführung 2
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Debitorenbuchhaltung. Die Schulung zeigt Tipps und Tricks anhand eines durchgängigen Musterfalls, den sie selbst am PC bearbeiten, damit in Zukunft die Debitorenbuchhaltung routiniert erledigt werden kann.
Seminarinhalt:
– Bearbeitung der Debitoren Stammdaten – Rechnungen und Gutschriften buchen – Stornierungen von Belegen – Ausgleich von Belegen – Kundenzahlungen (Teilzahlungen, Restposten) – Reporting – Mahnprogramm – Korrespondenz – Integrierte Prozesse mit Anzahlungsanforderungen – Periodenabschluss Bewertung von Forderungen, Umgliederung von Forderungen
Zusätzliche Informationen unter: www.alfatraining.de
Abschluss: Original SAP-Teilnahmebestätigung

SAP Debitorenbuchhaltung

Dozententeam

58305
Donnerstag, 19. 03. 15, 08:30–15:30 Uhr
Freitag, 20. 03. 15, 08:30–15:30 Uhr
Stuttgart, alfatraining Bildungszentrum e.K.
Gebühr: 360 €

58306
Donnerstag, 25. 06. 15, 08:30–15:30 Uhr
Freitag, 26. 06. 15, 08:30–15:30 Uhr
Stuttgart, alfatraining Bildungszentrum e.K.
Gebühr: 360 €

58307
Donnerstag, 13. 08. 15, 08:30–15:30 Uhr
Freitag, 14. 08. 15, 08:30–15:30 Uhr
Stuttgart, alfatraining Bildungszentrum e.K.
Gebühr: 360 €

SAP Kreditorenbuchhaltung

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundlagen Finanzbuchführung
Empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems; Xpert Business Finanzbuchführung 2
Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen der Fachanwenderinnen und Fachanwender in der Kreditorenbuchhaltung. Anhand themenbezogener Übungen, die Sie selbst am PC bearbeiten, kann damit in Zukunft die Kreditorenbuchhaltung routiniert erledigt werden.
Seminarinhalt:
– Bearbeitung der Kreditoren Stammdaten – Buchung von Lieferantenrechnungen ohne Bestellbezug – Buchung von Lieferantenrechnungen mit Bestellbezug und Rechnungsprüfung – Abstimmung des Wareneingangs- Rechnungseingangskontos – Manueller Ausgleich der offenen Posten – Anwendung des Zahlprogramms und Erstellung eines Datenträgers – Reporting
Zusätzliche Informationen unter: www.alfatraining.de
Abschluss: Original SAP-Teilnahmebestätigung

SAP Kreditorenbuchhaltung

Dozententeam

58308
Mittwoch, 25. 03. 15, 08:30–15:30 Uhr
Donnerstag, 26. 03. 15, 08:30–15:30 Uhr
Freitag, 27. 03. 15, 08:30–15:30 Uhr
Stuttgart, alfatraining Bildungszentrum e.K.
Gebühr: 540 €

58309
Mittwoch, 06. 05. 15, 08:30–15:30 Uhr
Donnerstag, 07. 05. 15, 08:30–15:30 Uhr
Freitag, 08. 05. 15, 08:30–15:30 Uhr
Stuttgart, alfatraining Bildungszentrum e.K.
Gebühr: 540 €

58310
Mittwoch, 29. 07. 15, 08:30–15:30 Uhr
Donnerstag, 30. 07. 15, 08:30–15:30 Uhr
Freitag, 31. 07. 15, 08:30–15:30 Uhr
Stuttgart, alfatraining Bildungszentrum e.K.
Gebühr: 540 €

58311
Mittwoch, 26. 08. 15, 08:30–15:30 Uhr
Donnerstag, 27. 08. 15, 08:30–15:30 Uhr
Freitag, 28. 08. 15, 08:30–15:30 Uhr
Stuttgart, alfatraining Bildungszentrum e.K.
Gebühr: 540 €

SAP Einkauf

Empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems
Der Einkauf beschäftigt sich mit der Versorgung des Unternehmens mit Gütern und Dienstleistungen. Die Teilnehmer/-innen lernen die Bestellprozesse, den Umgang mit Einaufsstammdaten und die Auswertung im Einkauf mit SAP kennen.
Seminarinhalt:
– Bestellungen ohne Bezug für Lager und Verbrauch – Bestellungen mit Bezug: Bestelanforderung, Angebot, Kontrakt – Bestellungen kopieren und Bestelländerungen – Nachrichtenausgabe und Auftragsbestätigungen – Material- und Lieferantenstämme – Infosätze – Ordnerbücher – Quotierungen – Texte – Preisänderungen – Einkaufslisten und Einkaufsanalysen
Abschluss: Original SAP-Teilnahmebestätigung
Weitere Informationen unter: www.alfatraining.de

NEU

SAP Einkauf

Dozententeam

58312
Donnerstag, 22. 01. 15, 08:30–15:30 Uhr
Freitag, 23. 01. 15, 08:30–15:30 Uhr
Stuttgart, alfatraining Bildungszentrum e.K.
Gebühr: 360 €

58313
Donnerstag, 19. 03. 15, 08:30–15:30 Uhr
Freitag, 20. 03. 15, 08:30–15:30 Uhr
Stuttgart, alfatraining Bildungszentrum e.K.
Gebühr: 360 €

58314
Donnerstag, 25. 06. 15, 08:30–15:30 Uhr
Freitag, 26. 06. 15, 08:30–15:30 Uhr
Stuttgart, alfatraining Bildungszentrum e.K.
Gebühr: 360 €

58315
Donnerstag, 13. 08. 15, 08:30–15:30 Uhr
Freitag, 14. 08. 15, 08:30–15:30 Uhr
Stuttgart, alfatraining Bildungszentrum e.K.
Gebühr: 360 €

Bewerbungstraining Existenzgründung

Onlinebewerbungen

Bettina Breton

Dieser Vormittag widmet sich den grundlegenden Fragen, die sich bei einer Online-Bewerbung stellen: – Wo finde ich passende Stellenangebote? – Wie bewerbe ich mich online richtig? – Was muss ich beim Ausfüllen eines Online-Bewerbungsformulars beachten? – Wie sieht eine perfekte E-Mail-Bewerbung aus? – Es gilt wichtige Regeln und Standards zu beachten, um erfolgreich zu punkten!

59001
Samstag, 28. 03. 15, 09:00–12:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, edv 1
Gebühr: 33 €

Anmeldung auch per E-Mail:
www.vhs-nuertingen.de

Außenstellen

Nürtingen-Raidwangen 72
Aichtal 72
Bempflingen 76
Erkenbrechtsweiler 76
Frickenhausen 77
Großbettlingen 80
Neckartailfingen 86
Neckartenzlingen 89
Neuffen 94
Oberboihingen 97
Unterensingen 99
Wolfschlugen 100

Raidwangen

Anmeldung über die vhs Nürtingen
Frickenhäuser Straße 3
72622 Nürtingen
zu unseren Geschäftszeiten.

Telefon 07022 75-330
Fax 07022 75-331
E-Mail: mauz@vhs-nuertingen.de
www.vhs-nuertingen.de

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder Fax ab sofort möglich.
Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Literarischer Gesprächskreis

„Auswahl aus der Weltliteratur“
Peter Reinhardt

Literatur ist ungeheuer spannend, vor allem, wenn man in einem Teilnehmerkreis darüber spricht. Nur Literatur, die uns heute noch anspricht, ist gute Literatur. Und so ernst die Probleme oft sind, die dort angesprochen werden, es macht Freude, darüber zu reden – wenn alle frei und offen sind. Im kommenden Semester werden wir mit kleinen Märchen von Amos Oz „Plötzlich tief im Wald“ beginnen. Das Werk sollte bis zum ersten Abend gelesen sein. Wer Interesse an Literatur und die Freude an der Auseinandersetzung mit ihr hat, der ist willkommen.

21301
Dienstag, 10. 03. 15, 19:30–21:00 Uhr
Dienstag, 14. 04. 15, 19:30–21:00 Uhr
Dienstag, 09. 06. 15, 19:30–21:00 Uhr
Dienstag, 30. 06. 15, 19:30–21:00 Uhr
Dienstag, 28. 07. 15, 19:30–21:00 Uhr
Raidwangen, Grundschule, Werkraum
Gebühr: 28,90 €

Energy-Dance®

Meike Haberer

Energy-Dance® ist ein Bewegungstraining, das Tanz, Gymnastik und Fitnesssport verbindet. Es ist ein Gruppentraining mit unterschiedlichster bewegungsmotivierender Musik. Das Besondere daran sind die fließenden Veränderungen in den ganzkörperlichen Bewegungen ohne Choreographie oder Taktzählen, sowie das spezielle Zusammenspiel von Musik und Bewegung. Die Teilnehmenden können der Bewegungsvorgabe unmittelbar folgen und kommen „raus aus dem Kopf – rein in den Körper“!
Mitzubringen: Matte, Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

35118
17-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
17:45–18:45 Uhr
Kein Kurs am 14.7.15
Raidwangen, Egerthalle, Gemeinderaum
Gebühr: 81,60 €

Aichtal

Leiterin: Christiane Metz
Teckstraße 63
72631 Aichtal

Telefon 07127 9606151
E-Mail: aichtal@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag 08:30 – 09:30 Uhr
Mittwoch 18:00 – 19:30 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder Fax ab sofort möglich.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Stadtführung in Grötzingen

Führung mit Anmeldung. Günter Klock

Führung durch den historischen Stadtkern von Grötzingen. Besuch im Heimatmuseum Abteilung Frühgeschichte. Wir erfahren einiges über die Stadtgeschichte, Handwerk, Landwirtschaft, Essen, Wohnen, Schlafen und die Flachsbearbeitung. Besichtigung der evangelischen Otmars-Kirche mit den Fresken aus dem 14. Jahrhundert. Besuch im Schulmuseum. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

11121
Samstag, 21. 03. 15, 14:00–16:00 Uhr
Grötzingen, Rathaus
Gebühr: 6 €

Philosophisches Café – Wozu soll Gutsein gut sein?

Vortrag. Christine Engel, M.A.

Wozu soll ich gut sein? Warum sollte ich den anderen nicht belügen? Ist der Ehrliche nicht der Dumme? Welche Gründe sprechen dafür, sich moralisch zu verhalten? Die Referentin führt zunächst aus philosophischer Sicht in das Thema ein. Danach wird das gemeinsame Gespräch eröffnet, an dem sich alle durch eigene Beiträge oder Zuhören beteiligen können. Die Veranstaltung versteht sich als offenes philosophisches Treffen für alle Interessierten.

12310
Dienstag, 24. 03. 15, 19:30 Uhr
Grötzingen, Stadtbücherei Aichtal
Gebühr: 8 € (Abendkasse)

Philosophisches Café – Nietzsche

Vortrag. Christine Engel, M.A.

Friedrich Nietzsche gilt als prägender Philosoph des 20. Jahrhunderts. Gleichzeitig gehört er zu den Philosophen, die spalten. So lesen ihn manche als glühende Verehrer, anderen ist er von Vornherein nicht geheuer, weitere versuchen, ihn als krank zu diffamieren usf. Die Referentin eröffnet an diesem Abend einen Zugang zu Nietzsche, der Lust wecken kann, Nietzsche selbst zu lesen und sich ein eigenes Bild zu machen. Die Veranstaltung versteht sich als offenes philosophisches Treffen für alle Interessierten.

12311
Dienstag, 19. 05. 15, 19:30 Uhr
Grötzingen, Stadtbücherei Aichtal
Gebühr: 8 € (Abendkasse)

Jugendstil

Vortrag
Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

Ein Name, der sofort an üppige Blumenmuster und überlängte Formen sowohl bei Vasen als auch bei Skulpturen denken lässt. Namen wie Brüssel, Glasgow, Darmstadt, Weimar, Barcelona, aber auch Wien erwecken viele Bilder und Vorstellungen. Aber „den“ Jugendstil gibt es eigentlich gar nicht. Es gibt unterschiedliche Zentren des Jugendstils und jeder dieser Orte hat einen eigenen Stil entwickelt. Das wird im Vortrag besonders betrachtet, aber auch das Einigende, das den Jugendstil auszeichnet, wird zur Sprache kommen.

22120
Mittwoch, 22. 04. 15, 19:30 Uhr
Grötzingen, Stadtbücherei Aichtal
Gebühr: 8 €

NEU

Allgemeine Grundsätze der Ernährung

Vortrag mit Anmeldung. André Weinandy

Die Themen dieses Vortrags befassen sich u.a. mit der Bedeutung des Essens für das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden. Der Dozent, Facharzt für Innere Medizin und Ernäh-

rungsmedizin, gibt eine Übersicht über die wichtigsten Nährstoffe und greift ökologische, ethische und soziale Aspekte der Ernährung auf. Ein weiterer Themenschwerpunkt ist die Ernährung als Beitrag zur Prävention bestimmter chronischer Erkrankungen.

31100
Dienstag, 03. 03. 15, 19:30 Uhr
Grötzingen, Stadtbücherei Aichtal
Gebühr: 6,40 €

Ernährung in bestimmten Lebensphasen

Vortrag mit Anmeldung. André Weinandy

Die Themen dieses Vortrags befassen sich u.a. mit der Ernährung in bestimmten Lebensphasen, wie z.B. Kindheit, Schwangerschaft, Alter und bei Krankheiten (Herzerkrankungen, Tumorerkrankungen), Stoffwechselstörungen (Diabetes, Fettstoffwechsel) sowie rheumatischen Erkrankungen.

31103
Dienstag, 10. 03. 15, 19:30 Uhr
Grötzingen, Stadtbücherei Aichtal
Gebühr: 6,40 €

NEU

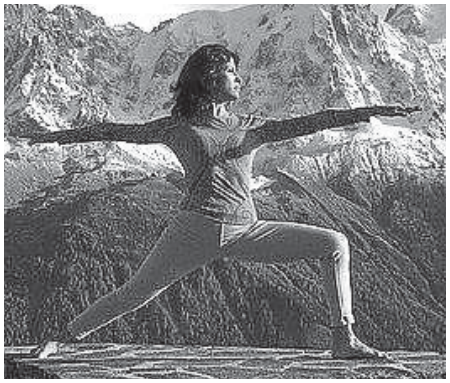
Entspannungsreise mit Klangschalen

Brigitte Gollinger

Nach einer Einstimmung durch sanfte Atem- und Yogaübungen helfen Entspannungs- und Phantasiereisen, unterstützt durch die Töne der Klangschalen, in eine tiefe Entspannung zu gelangen. Gedanken des Alltags werden losgelassen und die innere Kraft wird aktiviert. Durch die Schwingungen der Klangschalen erinnert sich der Körper an unser „Urvertrauen“, wodurch eine innere Ruhe und ein Glücks- und Zufriedenheitsgefühl entstehen kann.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Kissen, Getränk

32110
Freitag, 06. 03. 15, 18:00–20:15 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
Gebühr: 14,10 €

Yoga



Dieser Yogakurs ist auf die Bedürfnisse des westlichen Menschen abgestimmt. Die Körperhaltungen werden häufig dynamisch im Zusammenspiel mit dem Atem geübt. Das Ziel von Yoga ist, unseren Geist zur Ruhe zu bringen und somit mehr Klarheit, Gelassenheit und Entspannung zu erreichen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte, warme Socken

Yoga

Christine Gehring-Schmidt

32120
11-mal, dienstags, ab 14. 04. 15
18:00–19:30 Uhr
Grötzingen, ev. Gemeindehaus, Mörike-Zimmer, 1. OG
Gebühr: 79,20 €

32121
4-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
19:45–21:15 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
Gebühr: 28,80 €

32121A
11-mal, dienstags, ab 14. 04. 15
19:45–21:15 Uhr
Grötzingen, ev. Gemeindehaus, Mörike-Zimmer, 1. OG
Gebühr: 79,20 €

32122
4-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
18:30–20:00 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
Gebühr: 28,80 €

Sanft und achtsam mit Yoga in den Tag

Brigitte Gollinger

Yoga ist für Menschen jeden Alters geeignet. Yoga ist ein Weg, unseren Körper in seiner Ganzheit zu erfahren und anzunehmen. Durch sanfte und ruhige Körper- und Atemübungen aus dem Hatha Yoga und das Erfahren der inneren Ruhe durch die Entspannung wollen wir unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit nachhaltig fördern. Yogaübungen am Morgen können uns helfen geistige Frische, Energie und Gelassenheit für den Beruf und den Alltag zu gewinnen. Des Weiteren kann Kraft und Beweglichkeit aufgebaut und erhalten werden. Wir üben achtsam und konzentrieren uns durch eine individuelle Übungsweise auf das, was für jeden machbar ist. Auch für Einsteiger geeignet.
Mitzubringen: Decke und Matte, Socken, kleines Kissen

32125
12-mal, mittwochs, ab 04. 03. 15
09:30–11:00 Uhr
Grötzingen, ev. Gemeindehaus, Mörike-Zimmer, 1. OG
Gebühr: 86,40 €

Das Kursangebot der vhs-online: www.vhs-nuertingen.de

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich. Die Kurse dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden. Sie können kein Ersatz für eine krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Kissen

Wirbelsäulengymnastik

Nadine Häfner

35121
12-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:30–19:15 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 38,40 €

35122
12-mal, montags, ab 23. 02. 15
19:15-20:00 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 38,40 €

Wirbelsäulengymnastik

Ute Roth

35123
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
10:00–11:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 64 €

Fit und entspannt 50+

Brigitte Gollinger

Die Kursstunde ist eine schonende Rundum-Gymnastik zum Wohlfühlen. Mit abwechslungsreichen Übungen, zum Teil unterstützt mit Musik, wollen wir Beweglichkeit, Kraft und Koordination fördern und erhalten, sodass wir uns vitaler und lebendiger fühlen. Rücken- und Bauchmuskulatur sowie das Ausgleichen von Fehlbelastungen und das Lösen von Verspannungen stehen im Vordergrund. Zum Schluß führen uns Atem- und Entspannungsübungen zur inneren Ruhe.
Mitzubringen: Matte, Decke, kleines Kissen, Turnschuhe

35125
13-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:00–19:00 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 1
Gebühr: 55,40 €

Pilates

Pilates-Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig zu Musik durchgeführt.
Mitzubringen: Matte, dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk

Pilates

Ivonne Colin

35130
18-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:15-19:15 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 81,60 €

35131
18-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
19:20-20:20 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 81,60 €

Fitnessgymnastik

Ute Roth

Nach einer Aufwärmphase werden bei vielseitigen Übungen verschiedene Muskelgruppen, speziell auch die Rückenmuskulatur, gekräftigt. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Je nach Leistungsstand werden Ausdauertraining und funktionelle Wirbelsäulengymnastik auch mit Handgeräten durchgeführt.
Mitzubringen: Matte

35140
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
09:00–10:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 64 €

Ausgleichsgymnastik

Ute Roth

Aufbau der Kursstunde: Erwärmungsteil, Gymnastik für verschiedene Muskelgruppen, Konditions- und Entspannungsteil (mit Musik).
Mitzubringen: Matte

35141
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
09:00–10:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 64 €

Mama aktiv

Vera Kenner

In diesem Kurs bringen wir unsere Figur nach der Schwangerschaft wieder in Form. Nach einem kurzen Herz-Kreislauftraining als Warm up, kräftigen wir vor allem Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur mit abwechslungsreichen Übungen. Zum Abschluss gibt es eine wohlverdiente Entspannung. Eure Babys bis zu einem Jahr sind dabei herzlich willkommen!
Mitzubringen: Matte, Sportkleidung, Handtuch, Getränk

35124
10-mal, freitags, ab 27. 02. 15
09:00–10:00 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 1
Gebühr: 42,70 €

Anmeldung in Aichtal
Telefon 07127 9606151

Funktionelle Fitnessgymnastik

Der Kurs bietet ein intensives, dynamisches und modernes Fitnesstraining, das sich nach den Gesichtspunkten der funktionellen Bewegungslehre richtet. Mit verschiedenen Handgeräten und Musik wird ein abwechslungsreiches Programm vermittelt, das nicht nur die allgemeine Fitness verbessern, sondern auch Spaß machen soll.
Mitzubringen: Matte, feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Funktionelle Fitnessgymnastik

N.N.

35144
12-mal, donnerstags, ab 05. 03. 15
19:00–20:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 1
Gebühr: 51,20 €

35145
12-mal, donnerstags, ab 05. 03. 15
20:00–21:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 1
Gebühr: 51,20 €

Eltern-Kind-Turnen

für Kinder von 1½ – 3 Jahren
Ute Roth

Kann Ihr Kind laufen und ist bewegungsbedürftig, dann ist diese Turnstunde für Sie richtig. Wir bewegen uns an einem Geräteparcour, wo wir klettern, hangeln, kriechen, rollen, hüpfen. Wir benutzen Handgeräte aller Art und lassen die Stunde mit einem Singspiel ausklingen. Sind die Eltern verhindert, dürfen auch gerne Oma oder Opa einspringen.
Mitzubringen: Sportkleidung, Antirutschsocken, oder Hallenturnschuhe, Trinkflasche; Begleitperson: Hallenturnschuhe oder Socken

35146
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
10:00–11:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 44 €

Bewegung, Spaß und Spiel

für Kinder von 1½ – 3 Jahren
Ute Roth

Die Kinder haben die Möglichkeit, sämtliche Bewegungsformen an Geräten spielerisch zu erlernen. Die Kinder gehen jetzt selbständig ins Turnen.
Mitzubringen: Hallenturnschuhe, Trinkflasche

35147
14-mal, donnerstags, ab 05. 03. 15
15:30–16:30 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 41,10 €

Orientalischer Tanz

für Jugendliche von 16 – 18 Jahren und Erwachsene
Svenja Habiba

Das Körpergefühl wird verbessert, das Selbstbewusstsein gestärkt und so ganz nebenbei auch Kondition und Fitness gesteigert. Eine Wohltat für Körper, Seele und Geist unabhängig von Alter und Figur. In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihre Fähigkeiten auszubauen und zu verfeinern. Getanzt wird barfuß oder mit Gymnastikschuhen. Interessentinnen sollten über Grundkenntnisse verfügen.
Mitzubringen: Tuch, das um die Hüfte gebunden werden kann (bitte kein Münztuch)

35149
10-mal, mittwochs, ab 15. 04. 15
17:00–18:00 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
Gebühr: 48 €
Jugendliche zahlen 30,70 €.

Vorschulkinder lernen schwimmen – Anfänger(innen)

Bei den Anfängerkursen werden mit Wassergewöhnung, Tauchen, Gleiten, Springen und Üben der Schwimmbewegungen auf spielerische Art die Voraussetzungen geschaffen, dass die Kinder angstfrei erste selbständige Schwimmversuche ohne Schwimmhilfe machen können. Die Kurse finden ohne Eltern statt.
Mitzubringen: Badehandtuch, Seife, Badekleidung

Vorschulkinder lernen schwimmen

für Anfänger(innen) von 5 – 7 Jahren
Christine Jekel

35150
10-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
17:00–17:45 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 29 € (zzgl. Eintritt)

35151
10-mal, freitags, ab 27. 02. 15
15:00–15:45 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 29 € (zzgl. Eintritt)

35152
10-mal, freitags, ab 27. 02. 15
15:50-16:35 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 29 € (zzgl. Eintritt)

BESUCHEN SIE UNS ONLINE

Vorschulkinder lernen schwimmen – Fortgeschrittene

Der Schwerpunkt der Fortgeschrittenenkurse liegt bei der Ausdauer und beim Tauchen. Ebenso sollen erste Erfahrungen mit dem Rückenschwimmen gemacht werden. Dieser Kurs eignet sich für Kinder, die noch kein Seepferdchen erworben haben.
Mitzubringen: Badehandtuch, Seife, Badekleidung

Vorschulkinder lernen schwimmen

für Fortgeschrittene von 5 – 7 Jahren
Christine Jekel

35155
10-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
17:55-18:40 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 29 € (zzgl. Eintritt)

35156
10-mal, freitags, ab 27. 02. 15
16:40-17:25 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 29 € (zzgl. Eintritt)

Kinder stärken – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Selbstschutz beginnt, wenn Kinder lernen, wach und aufmerksam zu sein und die eigene Lage und mögliche Gefahren richtig einzuschätzen. In diesem Kurs sollen entsprechend dem Entwicklungsstand der Kinder das Selbstvertrauen, die eigenen Fähigkeiten und ihre körperliche Selbstbestimmung gestärkt werden. Die Kinder sollen lernen, Situationen sicher einzuschätzen und ihre Gefühle wahrzunehmen, um über angemessene Verhaltensweisen in Gefahrensituationen zu verfügen.
Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung

Kinder stärken

für Vorschulkinder + 1. Klasse
Beate Höhn

35160
Samstag, 25. 04. 15, 13:00–14:30 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Gymnastikraum
Gebühr: 12 € (ermäßigt)

Kinder stärken

für Klasse 3 – 4
Beate Höhn

35161
Freitag, 24. 04. 15, 16:00–18:30 Uhr
Samstag, 25. 04. 15, 10:00–12:30 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Gymnastikraum
Gebühr: 25 € (ermäßigt)

NEU

Schwing das Tanzbein!

für Schüler(innen)
von 10 – 14 Jahren
Lena Rapp

Ein Kurs für Schüler(innen), die Lust haben und es lieben, sich zur Musik zu bewegen. Wir lernen spielerisch verschiedene Tänze aus verschiedenen Tanzrichtungen. Egal ob Hip Hop, Jazz, Ballett oder lateinamerikanische Schritte – es soll einfach Spaß machen und das Rhythmusgefühl wie auch die Motorik fördern. Außerdem werden die Ideen der Kinder aufgegriffen und es wird auch improvisiert. Am Wichtigsten ist der Spaß am gemeinsamen Tanzen und an der Bewegung.

35183
12-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
16:10-17:10 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Gymnastikraum
Gebühr: 32 € (ermäßigt)

Bei allen Kochkursen

Bitte Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben mitbringen. Bei den meisten Kursen sind die Lebensmittelkosten in der Gebühr enthalten, ansonsten rechnen die Kursleiter(innen) im Kurs ab.

Frühlingsgerichte

für Männer
Freya Mast

Mit frischen Zutaten starten wir ins Frühjahr hinein. Wir kochen Gemüsecremesuppe, Bandnudeln mit Sherry-Pilzen, Hähnchenfilet mit Karotten-Orangengemüse, gebackene Ananas und vieles mehr.
Mitzubringen: Geschirrtuch, Getränk, Gefäß für Kostproben

39110
Freitag, 27. 02. 15, 18:30–21:30 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Leckere Desserts

für Männer
Freya Mast

Süße Sachen stehen auf dem Kochplan: cremig-zarte Desserts, beschwipste Cremes, herbes Süßes, fruchtige Zartheit, kompakte Kuchen und Kekse...das Alles lässt keine Wünsche offen: Genuss pur!
Mitzubringen: Geschirrtuch, Getränk, Gefäß für Kostproben

39112
Freitag, 20. 03. 15, 18:30–21:30 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Englisch ist toll

Mit Spiel und Spaß wird der Umgang mit der englischen Sprache in ruhiger Atmosphäre ganz ungezwungen erlernt.

Englisch ist toll

für Grundschulkinder mit geringen Englisch-Kenntnissen
N.N.

42100
14-mal, donnerstags, ab 05. 03. 15
16:00–16:45 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 1
Gebühr: 30,80 €

Englisch ist toll

für fortgeschrittene Kindergartenkinder
N.N.

42101
14-mal, donnerstags, ab 05. 03. 15
16:45–17:30 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 1
Gebühr: 30,80 €

Frucht-Cocktails mixen

für Kinder ab 6 Jahren
Maryam Khoshamouz

Für eure nächste Geburtstagsparty oder Gartenfete lernt ihr bei uns das richtige Mixen von leckeren Cocktails. Ganz nebenbei werdet ihr eine Menge an englischen Wörtern und Sätzen kennenlernen. Natürlich gibt es die Cocktail-Rezepte dazu.
Mitzubringen: mittelgroßes Glas mit Schraubverschluss

42102
Freitag, 17. 07. 15, 15:45–18:00 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Schulküche
Gebühr: 6,60 € (zzgl.4 € Lebensmittelkosten)

NEU

Koch-Sprachkurs: Leckeres aus Sizilien

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Antonella Sgroi

Spaß beim Kochen ... und Italienisch lernen? Das geht. Wir bringen das Kulinarische und die Sprache unter einen Hut. Wir kochen und lernen dabei Italienisch. Es gibt gesunde Küche nach Grundrezepten der Nonna Maria: hausgemachte Gnocchi mit verschiedenen Soßen, Bruschetta und Panna Cotta. Beim Kochen nähern wir uns der italienischen Sprache. Schwerpunkte sind Vokabeln und Sätze, die im Restaurant nützlich sind.

44101
Freitag, 17. 04. 15, 18:00–21:45 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Schulküche
Gebühr: 27 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Spanisch – A 1

(Buch: Caminos neu, Band 1, ab Lektion 4)
Carola Vasquez

Teilnehmer(innen) mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen.

45101
15-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
17:30–19:00 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Raum 108
Gebühr: 132,90 €

Das Kursangebot der vhs-online: www.vhs-nuertingen.de

Bempflingen

Leiterin: Marlene Bayer
Hegesstraße 5
72658 Bempflingen

Telefon 07123 31138
Fax 07123 360716
E-Mail: bempflingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag bis Freitag 19:30 – 20:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind schriftlich, per E-Mail oder Fax ab sofort möglich. Telefonisch erreichen Sie die Außenstelle ab Montag, 9. Februar 2015

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen

Fit-Mix am Abend 60+

Dagmar Kraut

Bei flotter Musik findet ein effektives Ganzkörpertraining unter gesundheitsförderndem Aspekt statt. Nach einem Warm-up folgt eine abwechslungsreiche und wohltuende Kräftigung verschiedener Muskelpartien mit und ohne Hilfsmittel. Abschließendes Stretching und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

35201
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:30–19:30 Uhr
Bempflingen, Grundschule auf Mauern, Turnhalle
Gebühr: 64 €

Gesundheitsgymnastik

Mit abwechslungsreichen leichten Übungen sollen Beweglichkeit, Kraft und Koordination erhalten und gestärkt werden. Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stehen im Vordergrund. Es wird nur wenig am Boden geübt.

Gesundheitsgymnastik

Silvia van Herzeele

35202
15-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
08:40-09:40 Uhr
Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus, Sporthalle
Gebühr: 64 €

35203
15-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
09:45–10:45 Uhr
Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus, Sporthalle
Gebühr: 64 €

Bodystyling

Bianca Harrer

Nach einer Aufwärmphase zu fetziger Musik werden die Problemzonen Bauch, Beine, Po sowie weitere Muskelgruppen durch vielseitige Übungen gekräftigt. Ziel des Kurses ist es, allgemeine Fitness durch mehr Beweglichkeit, Kraftaufbau und Koordination zu erlangen.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

35204
12-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
20:00–21:00 Uhr
Kein Kurs am 19.03.,07.05. und 25. 06. 15
Bempflingen, Grundschule auf Mauern, Turnhalle
Gebühr: 51,20 €

Wellfit

Bianca Harrer

Übungen mit intensivem Dehnen durch Einbindung gezielter Atmung stehen im Vordergrund. Anspannen, halten, loslassen schafft den Übergang zur mentalen und körperlichen Entspannung als Hauptziel dieses Kurses. Zudem wird die Beweglichkeit gefördert und Muskelverkürzungen vorgebeugt.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

35205
12-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
21:05-21:50 Uhr
Kein Kurs am 19.03.,07.05. und 25. 06. 15
Bempflingen, Grundschule auf Mauern, Turnhalle
Gebühr: 38,40 €

Anmeldung möglichst 10 Tage vor Kursbeginn

Manche Kurse müssen wir eine Woche vor Beginn absagen, wenn nach unseren Unterlagen zu wenig Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Teilnehmer(innen) nicht an, sondern kommen ganz spontan und stehen dann vor verschlossener Tür. Und wir müssen feststellen, dass wir den Kurs leider unnötigerweise abgesagt haben.

Wir wollen Ihnen und uns diese Enttäuschung ersparen.
Deshalb bitte rechtzeitig anmelden!

Erkenbrechtsweiler

Anmeldung über die vhs Nürtingen
Frickenhäuser Straße 3
72622 Nürtingen
zu unseren Geschäftszeiten.

Telefon 07022 75330
Fax 07022 75331
E-Mail: mauz@vhs-nuertingen.de
www.vhs-nuertingen.de

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder Fax ab sofort möglich. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Pilates mit Schwerpunkt Rücken

Tanja Strähle-Könne

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen ist Ziel des Kurses. Die Gelenk schonende Rückengymnastik kombiniert mit der Pilates-Methode stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dieser Kurs ist auch ideal für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken

35251
16-mal, montags, ab 23. 02. 15
17:30–18:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 81 €
Kleingruppe

Ich beweg' mich: Pilates

Das sanfte Training
bringt schnelle Erfolge
Tanja Strähle-Könne

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die

sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

35255
16-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
19:00–20:00 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 72,50 €

Frickenhausen

Leiterin: Doris Streicher
Fichtestraße 7
72636 Frickenhausen

Telefon 07022 2175186
Fax 07022 904382
E-Mail: frickenhausen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag und Mittwoch 09:00 – 11:00 Uhr
Montag und Mittwoch 14:00 – 16:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen schriftlich, per E-Mail oder Fax ab sofort möglich. Telefonisch erreichen Sie die Außenstelle ab Montag, 02. Februar 2015.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Das neue Programm der Volkshochschule

Wir möchten Sie auf das Frühjahrssemester 2015 der Außenstelle Frickenhausen einstimmen. Viele Kursangebote in den Bereichen Gesundheit, Sprachen, Kreativität und „junge vhs“ wurden zusammengestellt und werden Ihnen bei einem öffentlichen Geschäftstag der Außenstelle Frickenhausen vorgestellt.

Die Veranstaltung findet in Frickenhausen im Sieh-Dich-Für 4, im „Schneckenhoflädle“ statt.

Wann: Freitag, 13. Februar 2015
Uhrzeit: von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Die Außenstellenleiterin Doris Streicher wird Ihnen an diesem Freitagvormittag persönlich für Beratung und Anmeldung zur Verfügung stehen. Das neue vhs-Heft liegt ebenfalls für Sie bereit.

Besichtigung eines Wasserkraftwerks

Führung mit Anmeldung
Reinfried Kirchner

Seit 2008 betreibt Reinfried Kirchner das kleine Wasserkraftwerk der ehemaligen Tuchfabrik Berger in Dettingen/Teck. „Wie viel Kilowattstunden Strom werden im Jahr durschnittlich erzeugt und wie alt sind die Turbinen?“ Auf all diese Fragen erhalten Sie eine Antwort. Die komplette Wasserkraft-Anlage steht unter Denkmalschutz und Reinfried Kirchner führt Sie gerne durch sein kleines Wasserkraftwerk. Festes Schuhwerk erforderlich. Wegbeschreibung kann angefordert werden. Öffentliche Parkplätze sind vorhanden.
Mitzubringen: gutes Schuhwerk

11432
Freitag, 24. 04. 15, 17:00–18:30 Uhr
Dettingen/Teck, Treffpunkt: Wasserkraftwerk
Gebühr: 5 €

Patchwork Quilters Treff

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Christine Baur

Wir treffen uns 1-mal im Monat, um angefangene Arbeiten fertig zu machen oder mit neuen Projekten zu beginnen. In diesem Kurs werden wir verschiedene Körbe nähen (Papierkorb, Obstkörbe, Brotkörbe oder Übertöpfe). Material: verschiedene Baumwollstoffe in 6 cm breiten Streifen. Seile mit Cottonanteil, erhältlich im Baumarkt (Toom) oder bei der Kursleiterin. Die Abende können auch einzeln gebucht werden (Gebühr 13,60 € pro Abend).
Mitzubringen: Patchwork-Utensilien, Nähzeug, Verlängerungskabel

27300
Mittwoch, 25. 02. 15, 19:30–22:00 Uhr
Mittwoch, 25. 03. 15, 19:30–22:00 Uhr
Mittwoch, 22. 04. 15, 19:30–22:00 Uhr
Mittwoch, 20. 05. 15, 19:30–22:00 Uhr
Mittwoch, 17. 06. 15, 19:30–22:00 Uhr
Mittwoch, 15. 07. 15, 19:30–22:00 Uhr
Frickenhausen, Gemeinschaftsschule, Raum 002
Gebühr: 68 €

Kräftigungsübungen

aus der Myoreflextherapie
Gabriele Wenzelburger

Viele Personen leiden an Beschwerden des Bewegungsapparates. Bewegungen fallen schwer oder bereiten Schmerzen. An diesem Abend erfahren wir, wie das Zusammenspiel von Muskeln, Knochen und Nerven funktioniert und lernen Kraftlinien des Körpers kennen. Warum können Schulterschmerzen mit dem Hüft- oder Knieschmerz zusammenhängen, die Beschwerden an der Hand mit meiner Halswirbelsäule? Durch Myoreflextherapie (Myo = Muskel) gibt es vielfältige Möglichkeiten zur Linderung und Beseitigung von Störungen und Schmerzzuständen. Eine wichtige Möglichkeit zur Selbsttherapie und Vorbeugung von Schulter-, Nacken- und Rückenbeschwerden sind Kräftigungsübungen in Dehnung der Muskulatur (KID). Im praktischen Teil des Abends lernen wir verschiedene Übungen für den häuslichen Gebrauch.
Mitzubringen: bequeme Kleidung

31530
Dienstag, 24. 03. 15, 19:30–21:45 Uhr
Frickenhausen, Jugendhaus auf dem Berg
Gebühr: 9,60 €

Yoga: Körperbewusstsein – Atembewusstsein – Stille

Durch Yoga finden wir zu mehr innerer Ruhe, Frieden und Harmonie. Die Körper- und Atemübungen haben eine positive Wirkung auf unser gesamtes Befinden: auf unseren Körper, die Seele, den Geist und den Atem. Sie wirken reinigend und harmonisierend auf unser Energiesystem. Ebenso wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke gefördert und muskuläre Verspannungen werden gelöst. Dies hilft uns, die Herausforderungen im Alltag und im Beruf zu bewältigen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, rutschfeste Socken, festes Kissen

Yoga: Körperbewusstsein – Atembewusstsein – Stille

mit Vorkenntnissen
Hanna Bührle-Eyb

32301
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:15-19:30 Uhr
Kein Kurs am 23. 03. 15
Frickenhausen, Jugendhaus auf dem Berg
Gebühr: 90 €

Yoga: Körperbewusstsein – Atembewusstsein – Stille

für Fortgeschrittene
Hanna Bührle-Eyb

32302
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
19:45–21:00 Uhr
Kein Kurs am 23. 03. 15
Frickenhausen, Jugendhaus auf dem Berg
Gebühr: 90 €

Hatha Tao Yoga

Elfriede Guth

Hatha-Tao-Yoga ist ein fließender Yoga, der den traditionellen indischen Yoga und Elemente der TCM in die heutige Zeit transferiert und sich an die Bedürfnisse des modernen Menschen richtet. Der ganze Organismus wird dabei über die Energiekreisläufe harmonisiert und revitalisiert. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Passende Übungen zur Jahreszeit binden den Menschen in den Rhythmus der Natur ein.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen

32303
9-mal, donnerstags, ab 05. 03. 15
09:30–11:00 Uhr
Tischardt, Alte Schule, Vereinsraum, 1. OG
Gebühr: 73,80 €

Rückentraining

Die Kurse für den Rücken trainieren den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich, meist auch den Beckenboden und enden mit einer Entspannungsphase. Sie dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden, können aber kein Ersatz für krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten. Evtl. beteiligt sich Ihre Krankenkasse an den Kurskosten – fragen Sie dort vor Kursbeginn nach den Bedingungen.
Mitzubringen: Matte, Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Aktives Rückentraining

Meike Haberer

35301
17-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
08:30-09:30 Uhr
Kein Kurs am 14. 07. 15
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 72,50 €

35302
17-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
09:35-10:35 Uhr
Kein Kurs am 14. 07. 15
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 72,50 €

Rücken- und Ausgleichsgymnastik

Tanja Strähle-Könne

Rückenschmerzen sind häufig auf eine Vernachlässigung der Muskeln zurückzuführen. Durch gezielte Mobilisations- und Stabilitätsübungen und Freude an der Bewegung mit Musik wollen wir unsere Muskeln wieder fordern und unsere Haltung verbessern. Bei akuten Beschwerden bitte Rücksprache mit dem Arzt halten.
Mitzubringen: Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

35304
15-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
17:15-18:15 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 64 €

Pilates für Anfänger(innen)

Pilates-Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig zu Musik durchgeführt.
Mitzubringen: Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

NEU

Pilates für Anfänger(innen)

Tanja Strähle-Könne

35309
4-mal, dienstags, ab 03. 03. 15
08:45-09:45 Uhr
Tischardt, Alte Schule, Vereinsraum, 1. OG
Gebühr: 23,50 €
Kleingruppe

35309A
6-mal, dienstags, ab 14. 04. 15
08:45-09:45 Uhr
Tischardt, Alte Schule, Vereinsraum, 1. OG
Gebühr: 30,40 €
Kleingruppe

35309B
6-mal, dienstags, ab 09. 06. 15
08:45-09:45 Uhr
Tischardt, Alte Schule, Vereinsraum, 1. OG
Gebühr: 30,40 €
Kleingruppe

Pilates mit Vorkenntnissen

Petra Stickel

Pilates-Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig zu Musik durchgeführt.
Mitzubringen: Matte, dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk

35310
12-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
08:30-09:30 Uhr
Kein Kurs am 12. 03. 15
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 54,40 €

NEU

Get fit

Maren Löhr

Der Kurs zeichnet sich durch ein peppiges, sehr vielseitiges und abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit Musik aus. Die Kursinhalte reichen von Aerobic und unterschiedlichen Bewegungsformen bis hin zu funktionellen Kräftigungsübungen für die Muskulatur.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte, Getränk

35315
14-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
18:30–19:30 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 59,70 €

Zumba® Fitness

Zumba®, die Tanzbewegung aus den USA, ist zu einem Kult geworden. Zumba® vereint Tanz und Fitness. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Samba oder Reggaeton, wird in der Gruppe mit Gleichgesinnten (aber ohne direkten Partner) im Aerobic-Stil getanzt. Dabei werden das Herzkreislaufsystem angeregt, die Muskeln gestärkt und die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Für Zumba® sind keine Vorkenntnisse notwendig, Sie bestimmen selbst die Ausführung und Intensität der einzelnen Bewegungen. Man muss nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.
Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Zumba® Fitness

Tanja Veit

35378
14-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
19:40-20:40 Uhr
Kein Kurs am 05.03. und 12. 03. 15
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 74,70 €

35379
14-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
20:45–21:45 Uhr
Kein Kurs am 05.03. und 12. 03. 15
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 74,70 €

Orientalischer Tanz – Raqs Sharqi

für Frauen
Petra Weidlich

Raqs Sharqi ist eine zeitlos schöne Tanzsprache, ausdrucksstark und voller Lebendigkeit. Weiche, geschmeidige Bewegungen, aber auch kraftvolles Erdverbundensein bringen uns in Kontakt mit uns selbst. Die aus dem Inneren kommenden Bewegungen sind Ausdruck von Freude und Lebensenergie. In diesem Kurs werden alle Levels gemeinsam unterrichtet. Bitte T-Shirt, langen weiten Rock (sofern vorhanden, sonst bequeme Hose) und eine Gymnastikmatte mitbringen.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Getränk

35380
12-mal, donnerstags, ab 12. 03. 15
19:00–20:15 Uhr
Frickenhausen, Jugendhaus auf dem Berg
Gebühr: 64 €

„Männer an den Herd“

für Männer
Freya Mast

Ein Kochkurs nur für Männer. Frühjahrsmenü mit frischen Zutaten und Gewürzen. Wir kochen verschiedene Rezepte mit Pasta, Kartoffeln, Fleisch, Fisch und Gemüse. Die Krönung des Menüs sind tolle Desserts.
Mitzubringen: Schreibzeug, Geschirrtuch, evtl. Topflappen, Getränk und Gefäß für Kostproben

39301
Mittwoch, 18. 03. 15, 18:30–21:30 Uhr
Frickenhausen, Gemeinschaftsschule, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

NEU

Spanische Küche

Patricia Martin Fantova

Die typischen spanischen Spezialitäten erfreuen sich auch bei uns immer größerer Beliebtheit. Die schnellen und unkomplizierten Rezepte von der Vorspeise z. B. „kalte Suppe“, zum Hauptgericht aus Fisch, Fleisch oder Geflügel und natürlich einem passenden Nachtisch bringen mediterrane Urlaubsstimmung auf den Tisch und werden auch Sie mit Sicherheit begeistern.
Mitzubringen: Gefäß für Kostproben, Schürze, Getränk

39302
Mittwoch, 25. 03. 15, 18:30–21:30 Uhr
Frickenhausen, Gemeinschaftsschule, Schulküche
Gebühr: 12 € (zzgl. 8 EUR Lebensmittelkosten)

Frisch, fix und fein ins Frühjahr

Freya Mast

Mit frischen Salatideen, Gemüse, Fisch und Fleisch, Nudeln und Kartoffeln – knackig und bunt, das Dessert fehlt natürlich nicht. Guten Appetit.
Mitzubringen: Geschirrtuch, Gefäß für Kostproben, Getränk

39305
Donnerstag, 23. 04. 15, 18:30–21:30 Uhr
Frickenhausen, Gemeinschaftsschule, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

„After-Work-Kitchen“

Freya Mast

Am Abend wecken frische, leichte Köstlichkeiten Freude in der Küche. Als Vorspeise genießen wir Salate, die Hauptgerichte bestehen aus Gemüse, Fleisch und Fisch, die Desserts werden aus Obst schmackhaft angerichtet. Guten Appetit.
Mitzubringen: Geschirrtuch, Gefäß für Kostproben,Getränk

39306
Dienstag, 12. 05. 15, 18:30–21:30 Uhr
Frickenhausen, Gemeinschaftsschule, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Koreanische, vegetarische Küche

Freya Mast

Gesund und exotisch: Gemüse, Reis, Nudeln, Salat – so wird jedes Essen zum Fest. Kombinierbar, geschmacklich und farblich gut aufeinander abgestimmt.
Mitzubringen: Geschirrtuch, Getränk, Gefäß für Kostproben

39308
Dienstag, 16. 06. 15, 18:30–21:30 Uhr
Frickenhausen, Gemeinschaftsschule, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Wir backen zum Muttertag

für Kinder von 9 – 13 Jahren
Freya Mast

Wir backen eine leckere Überraschung.
Mitzubringen: Geschirrtuch, Getränk, Gefäß für Kostproben

39320
Freitag, 08. 05. 15, 14:00–17:00 Uhr
Frickenhausen, Gemeinschaftsschule, Schulküche
Gebühr: 12 € (ermäßigt, inkl. 4 € Lebensmittelkosten)

Anmeldung in Frickenhausen
Telefon 07022 2175186

„Mama lernt Deutsch“

(Buch: Mama lernt Deutsch)
Alev-Ümüt Kilic

In diesem Kurs lernen Mütter – unabhängig von der eigenen Muttersprache – auf einfache Weise Alltagsdeutsch. Wir machen einfache Aufgaben aus dem Buch, jedoch steht das miteinander Sprechen im Mittelpunkt dieses Kurses. Wie verständige ich mich beim Einkaufen, wie im Kindergarten, in der Schule, beim Arzt? Wie kann ich mit der Erzieherin über mein Kind und die Kindergartenarbeit reden? Wie kann ich meinem Kind bei den Hausaufgaben helfen?

41050
20-mal, donnerstags und dienstags,
ab 29. 01. 15, 09:30–11:00 Uhr
Frickenhausen, Vereinsräume „Waide meine Lämmer“
Gebühr: 40 €

Englisch mit Muße – A 1

(Buch nach Absprache im Kurs, ab Lekt. 1)
Renate Roller

Anfängerkurs, auch für die ältere Generation. Lernen Sie spielend die neue Fremdsprache ohne Druck und Eile. Das Sprechen steht im Mittelpunkt.

42300
10-mal, mittwochs, ab 04. 03. 15
15:30–17:00 Uhr
Tischardt, Alte Schule, Vereinsraum, 1. OG
Gebühr: 53,40 €

English – Easy Conversation – B 1

(Buch: In Conversation II, Klett)
Rotraut Schönleber

In diesem Kurs wollen wir vor allem das miteinander Sprechen üben. Wir arbeiten mit dem Buch „In Conversation II“ von Klett und benützen auch Materialien der Kursleiterin. Wiedereinsteiger(innen) sind herzlich willkommen.

42302
10-mal, montags, ab 23. 02. 15
19:30–21:00 Uhr
kein Kurs 11.05.2015
Frickenhausen, Gemeinschaftsschule, Raum 212
Gebühr: 53,40 €

Englisch Conversation & More – B 1

(Buch nach Absprache im Kurs, ab Lekt. 1)
Renate Roller

Ohne Druck und Eile lernen wir Englisch für den Alltag und für den Urlaub. Wir wiederholen Grammatikthemen und vertiefen den Wortschatz. Durch Dialoge und Diskussionen erweitern wir unsere Kenntnisse.

42303
10-mal, mittwochs, ab 04. 03. 15
17:45–19:15 Uhr
Tischardt, Alte Schule, Vereinsraum, 1. OG
Gebühr: 53,40 €

English Conversation & More – B 1

(Buch: nach Absprache im Kurs, ab Lekt. 1)
Renate Roller

Ohne Druck und Eile lernen wir Englisch für den Alltag und für den Urlaub. Wir wiederholen Grammatikthemen und vertiefen den Wortschatz. Durch Dialoge und Diskussionen erweitern wir unsere Kenntnisse.

42304
10-mal, mittwochs, ab 04. 03. 15
09:30–11:00 Uhr
Tischardt, Alte Schule, Vereinsraum, 1. OG
Gebühr: 53,40 €

„Französisch für den Urlaub“

(Buch: Vive les vacances!)
Eva Weller

Sie sind Sprachanfänger(in) und möchten sich für Ihren Frankreichurlaub in kompakter Form die wichtigsten Redemittel aneignen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Er bietet Ihnen einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die französische Sprache, wobei sich die Inhalte an den wichtigsten Urlaubssituationen wie z.B. die Begrüßung, die Zimmersuche, der Einkauf, der Besuch eines Restaurants oder Arzts orientieren.
Mitzubringen: Schreibzeug, Block

43301
10-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
19:30–21:00 Uhr
Frickenhausen, Gemeinschaftsschule, Raum 212
Gebühr: 66,60 €

Französisch – Conversation avec Monique – B 1

(Buch: Material der Kursleiterin)
Monique Simper

Vous aimez parler francais? Vous voulez passer des vacances en France? Alors bienvenue dans notre groupe de conversation! Nous discutons de facon simple sur les thèmes de la vie de tous les jours, nous faisons des jeux, nous écoutons des chansons, parlons de l´actualité et de la vie en France. Ca vous intéresse? Alors, à bientôt!

43302
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
19:30–21:00 Uhr
Frickenhausen, Gemeinschaftsschule, Raum 212
Gebühr: 83,10 € (inkl. Materialkosten)

Spanisch für den Urlaub I

für Anfänger(innen)
(Buch: Vivan las vacaciones!)
Patricia Martin Fantova

Reisen Sie gerne nach Spanien oder in die spanischsprachigen Länder Lateinamerikas und möchten sich endlich auch in der Landessprache verständigen? Dann ist dieser Urlaubskurs genau das Richtige für Sie! Er bietet Ihnen einen unterhaltsamen und komprimierten Einstieg in die spanische Sprache, wobei sich die Inhalte auf die wichtigsten Urlaubssituationen konzentrieren. Vivan las vacaciones!
Mitzubringen: Block, Schreibzeug

45301
14-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
19:30–21:00 Uhr
Frickenhausen, Gemeinschaftsschule, Raum 212
Gebühr: 74,80 €

Großbettlingen

Leiterin: Stefanie Bitzer
Geigersbühlweg 43
72663 Großbettlingen

Telefon 07022 9434523
Fax 07022 9434540
E-Mail: s.bitzer@grossbettlingen.de
Persönlich erreichen Sie Frau Bitzer im Rathaus Zimmer 14

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind schriftlich, telefonisch, per E-Mail oder Fax ab sofort möglich.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

NEU

Kreieren Sie Ihren eigenen Seidenschal

Ilse Brömmelstrote

Ob florales oder grafisches Muster, ob üppig oder minimalistisch. Der Fantasie sind beim Nunofilzen keine Grenzen gesetzt. Die Merinowolle wird in feinen Fäden nach Ihren Ideen auf den Seidenschal aufgebracht und durch intensives Reiben eingearbeitet. Feinste Merinowolle und edle Seide verbinden sich zu einem einzigartigen Kunstwerk, das Ihnen sicher viel Freude machen wird.
Mitzubringen: ein großes und ein kleines Handtuch

27410
Donnerstag, 26. 03. 15, 19:30–22:00 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Scheune
Gebühr: 10 € (zzgl. max. 20 € Materialkosten nach Verbrauch)

NEU

Wir filzen ein Muttertagsgeschenk

für Kinder ab 6 Jahren
Ilse Brömmelstrote

Eine mit feiner Merinowolle umfilzte und schön dekorierte Seife ist ein wunderschönes Muttertagsgeschenk und leicht herzustellen. Wenn ihr dann noch Pailleten, Bänder oder Federn mitbringt, können wir das Geschenk auch noch schön dekorieren.
Mitzubringen: ein oder zwei feine Seifen und zwei Handtücher

27411
Donnerstag, 09. 04. 15, 15:00–17:30 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Scheune
Gebühr: 6,70 € (zzgl. 1,50 € Materialkosten)

NEU

Kleine Tiere filzen

Ilse Brömmelstrote

Mit Filznadel und Schafwolle gestalten wir kleine Tiere, wie Hund, Katze, Hamster oder Maus. Wer will, kann ein Foto seines Haustieres mitbringen und wir versuchen, dieses nachzugestalten.
Mitzubringen: ein großes und ein kleines Handtuch

27412
Donnerstag, 07. 05. 15, 19:30–22:00 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Scheune
Gebühr: 10 € (zzgl. 3 € Materialkosten pro Tier)

NEU

Wir basteln zum Muttertag mit Trinkhalmen

für Kinder von 7 – 12 Jahren
Petra Sell

Ein witziges Muttertagsgeschenk aus Strohhalmen bastelt ihr an diesem Nachmittag. Was ihr bastelt wird nicht verraten, sonst ist es ja keine Überraschung.

27413
Samstag, 09. 05. 15, 10:00–13:00 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Scheune
Gebühr: 12 € (inkl. 4 € Materialkosten)

NEU

Basteln mit Dosen

für Kinder von 7 – 12 Jahren
Petra Sell

Figuren, Mobile, Kerze und mehr bastelt ihr an diesem Nachmittag aus Dosen. Lasst euch überraschen.

27414
Samstag, 18. 04. 15, 10:00–13:00 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Scheune
Gebühr: 12,80 € (inkl. 4 € Materialkosten)

Osterbasteln

für Kinder von 7 – 12 Jahren
Petra Sell

Einen Osterhasen aus Handtuch, witzige Hühner und Hasen aus Styroporkugeln, Kräutermännchen aus Joghurtbechern oder anderes bastelt ihr an diesem Nachmittag.

27415
Samstag, 14. 03. 15, 10:00–13:00 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Scheune
Gebühr: 14,80 € (inkl. 6 € Materialkosten)

Anmeldung in Großbettlingen
Telefon 07022 9434523

Einradkurs

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene, für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene
Peter Bosch

Wer schnell und erfolgreich Einrad fahren lernen möchte, ist hier genau richtig. Einsteiger(innen) wird bei diesem Kurs die Grundtechnik des Einradfahrens gelehrt. Durch zahlreiche Übungen, persönliche Hilfestellung und andere unterstützende Maßnahmen kann das Einradfahren schnell gelernt werden. Auch wer bereits Einrad fahren kann, ist herzlich willkommen. Allen Fortgeschrittenen werden Übungen wie: Kurven-, Slalom- und Formationsfahren sowie freier Aufstieg gezeigt, und es können verschiedene Einrad-Figuren in der Gruppe ausprobiert werden. Der Spaß an der Sache steht im Vordergrund. Erwachsene zahlen 16,00 €.
Mitzubringen: vorhandene Einräder (Erwachsene mind. 20 „ Räder), Hallenturnschuhe und ganz wichtig: etwas zum Trinken

29400
2-mal, samstags, ab 18. 04. 15
09:30–11:30 Uhr
Großbettlingen, sport forum
Gebühr: 10,70 €

Eine Woche Fasten

Gabriele Wenzelburger

Unsere moderne Lebensweise mit hoher Arbeitsgeschwindigkeit, Forderung nach Flexibilität und ständiger Erreichbarkeit, stellt eine Herausforderung für Menschen jeden Alters dar. Unser persönlicher Akku der Energie wird ständig ausgeräubert und wir haben zu wenig Spielraum, um diesen wieder aufzuladen.
Wir schlingen in der Eile das Essen in uns hinein, ohne die Speise wert zu schätzen oder zu schmecken, was wir uns zuführen. Verdauungsprobleme, Übergewicht, Stoffwechselstörungen lassen nicht lange auf sich warten.
Während dieser Fastenwoche wollen wir auf die feste Nahrung verzichten und ernähren uns von Fastenbrühe (nach Dr. Lützner) oder Suppe oder wir nehmen grüne Smoothies zu uns. Viel Wasser oder dünne Kräutertees unterstützen das Fastengeschehen. Der dadurch eintretende Entgiftungsprozess kann die Seele, den Geist und den Körper wieder auf einen Ur-Zustand zurücksetzen, den wir in der Hektik des Alltags vergessen und verlernt haben. Wir nehmen Kontakt auf mit unserem Körper und erforschen, was unsere Seele zur Gesundung braucht. Gemeinsam üben wir verschiedene Meditationen und Körperübungen aus dem Yoga. Das Antistress-Programm von Jon Kabat-Zinn ergänzt jeden Kursabend und hilft uns, unter anderem auch unser Essverhalten zu erforschen. Jede(r) Teilnehmende erhält eine Arbeitsmappe mit schriftlichen Arbeitsunterlagen und 3 CDs mit Übungsmaterial (angeleitete Atemmeditiation, achtsame Körperübungen, Körpermeditation-Bodyscan). Der Einführungsabend ist am 10.03.15; die Fastenwoche vom 14.3.-20.3.15.
Mitzubringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung

30543
Dienstag, 10. 03. 15, 19:00–20:45 Uhr
Samstag, 14. 03. 15, 19:00–21:30 Uhr
Sonntag, 15. 03. 15, 19:00–21:30 Uhr
Dienstag, 17. 03. 15, 19:00–21:30 Uhr
Donnerstag, 19. 03. 15, 19:00–21:30 Uhr
Freitag, 20. 03. 15, 19:00–21:30 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Saal
Gebühr: 90,80 €
(inkl. 30 € Materialkosten)

Yoga

Yoga ist ein altes, aus Indien stammendes, ganzheitliches Übungssystem. Ein Yoga der westlichen Welt ist der Hatha Yoga, ein Weg zur Gesundheit, der sich auf eine enge Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele gründet. Asanas (Körperhaltungen), der Umgang mit dem Atem (Pranayama) und das Erleben der Stille sind die Basisform des Unterrichts und können zu einer tiefen Entspannung führen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Yogaübungen sind für Menschen jeden Alters geeignet.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Matte, Decke, kleines Kissen

Yoga

Claudia Ehrminger

32420
15-mal, mittwochs, ab 11. 03. 15
18:00–19:15 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Saal
Gebühr: 90 €

32421
15-mal, mittwochs, ab 11. 03. 15
19:30–21:00 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Saal
Gebühr: 108 €

Funktionelles Rückentraining

Dies ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich. Die Kurse dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden. Sie können kein Ersatz für krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, warme Socken, Kissen

Funktionelles Rückentraining

Sabine Kleiß

35401
18-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
09:00–10:00 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Saal
Gebühr: 86,40 €

35402
18-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
10:05-11:05 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Saal
Gebühr: 86,40 €

Aktives Rückentraining

Dagmar Kraut

Nach einem flotten Warm-up findet ein effektives Ganzkörpertraining unter gesundheitsförderndem Aspekt statt. Mit Spaß an der Bewegung und mit Hilfe verschiedener Kleingeräte werden wir unseren Rücken für den Alltag stärken. Ziel des Kurses ist, die Rumpfmuskulatur zu kräftigen, die Wirbelsäule zu mobilisieren, verspannte Muskulatur zu dehnen und zu lockern. Anschließendes Stretching und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

35403
15-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
18:00–19:00 Uhr
Großbettlingen, sport forum
Gebühr: 64 €

Ich beweg' mich: Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Beim Kurs 35410, 35411 und 35411A sind keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Mitzubringen: Matte, dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

Ich beweg' mich: Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge
Tanja Strähle-Könne

35410
15-mal, freitags, ab 27. 02. 15
19:15-20:15 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Saal
Gebühr: 68 €

35411
5-mal, freitags, ab 27. 02. 15
20:15-21:15 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Saal
Gebühr: 25,30 €

35411A
10-mal, freitags, ab 17. 04. 15
20:15-21:15 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Saal
Gebühr: 50,70 €

Pilates für Fortgeschrittene

Svenja Eisenmann

35413
12-mal, donnerstags, ab 26. 03. 15
20:15-21:00 Uhr
Großbettlingen, sport forum, Gymnastikhalle
Gebühr: 40,80 €

Mama-Tuning

Gemeinsam mit dem Baby können Mütter wieder sportlich fit werden. Jede Stunde ist untergliedert in drei Teile. Nach dem „Ankommen im Raum" wird die Kondition mittels Elementen aus dem Bereich Dance gesteigert. Danach erfolgt die Kräftigung der Muskulatur, bei der die Kleinen aktiv mit eingespannt werden. Zum Abschluss wird mit Hilfe der Pilates-Methode noch intensiv die Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainiert. Die Kurse finden ausschließlich drinnen statt.
Mitzubringen: Kinderwagen, Tragetuch oder Tragehilfe, Getränk

Mama-Tuning

Tanja Strähle-Könne

35420
8-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
10:00–11:00 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Saal
Gebühr: 38,40 €

35420A
8-mal, dienstags, ab 05. 05. 15
10:00–11:00 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Saal
Gebühr: 38,40 €

Bauch-Beine-Po

Zu Beginn der Stunde werden sämtliche Muskelgruppen erwärmt. Danach folgt eine Kräftigung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur mit anschließendem Stretching.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Kissen

Bauch-Beine-Po

Liesbeth Greiner

35422
8-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:00–19:00 Uhr
Großbettlingen, sport forum, Gymnastikhalle
Gebühr: 34,10 €

35422A
9-mal, montags, ab 04. 05. 15
18:00–19:00 Uhr
Großbettlingen, sport forum, Gymnastikhalle
Gebühr: 38,40 €

Zehnerkarte

Für die beiden Kurse „Aktives Rückentraining (35403)" mit Frau Kraut und „Bodyfitness (35423)" mit Frau Greiner kann man auch jeweils eine Zehnerkarte erwerben. Diese kostet 52 € und berechtigt zur 10-maligen Teilnahme am jeweiligen Kurs. Es ist nur eine beschränkte Anzahl von Zehnerkarten vorhanden. Die Zehnerkarte und weitere Informationen gibt es an der Außenstelle bei Frau Bitzer.

Erstattung von Kursgebühren im Gesundheitsbereich

Viele gesetzliche Krankenkassen erstatten ganz oder teilweise die Kosten eines Kurses, der der gezielten Gesundheitsvorsorge dient. Da dies von den einzelnen Kassen aber sehr unterschiedlich gehandhabt wird, ist eine persönliche Klärung mit Ihrer Krankenkasse unumgänglich. Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie bei 80 Prozent Teilnahme eine Teilnahmebescheinigung von uns.
Weitere Informationen erhalten Sie auch unter Telefon 0 70 22 75-337 bei Frau Baier oder in der Geschäftsstelle der vhs.

Bodyfitness

Liesbeth Greiner

Im Mittelpunkt dieses breit angelegten Fitnessprogramms steht der Bewegungsausgleich zum Alltag. Wir beginnen mit flotten Bewegungskombinationen, die den Kreislauf anregen und Spaß machen. Danach werden wir Übungen mit und ohne Hilfsmittel zur Kräftigung verschiedener Muskelpartien (Bauch, Beine, Po, Rücken) machen. Das soll zur Straffung unseres Körpers und zur Haltungsverbesserung führen. Anschließendes Stretching rundet die Stunde ab und hinterlässt ein angenehmes und motivierendes Körpergefühl.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Kissen

35423
17-mal, montags, ab 23. 02. 15
19:00–20:00 Uhr
Großbettlingen, sport forum, Gymnastikhalle
Gebühr: 72,50 €

Anzeige

Fit for ever

Dagmar Kraut

Raus aus dem Alltagsstress und rein in ein rundum vielseitiges und abwechslungsreiches Fitnessprogramm. Mit Musik und viel Spaß werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert und gleichzeitig Problemzonen gestrafft. Einfache Aerobic- und Steppaerobic-Schrittfolgen gehören ebenfalls dazu.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

35424
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
20:00–21:00 Uhr
Großbettlingen, sport forum
Gebühr: 64 €

Kinder stärken – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Regeln aufstellen und einhalten, fairer, disziplinierter Umgang, kindgerechte Erörterung von Problemfeldern, interaktive Rollenspiele, Körpersprache, Erkennen und Vermeiden von Gefahren, Deeskalation, sichere Orte/unsichere Orte, Gefahrenbegegnung/Verhaltenstraining, kinderleichte Verteidigungstechniken, Nothilfe- und Notwehr, Zivilcourage, Verhalten bei Erpessungen, Hilfe holen und organisieren und vieles mehr.

Kinder stärken

für Klasse 3 – 4
Beate Höhn

35426
Freitag, 17. 04. 15, 14:00–16:30 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei Saal
Samstag, 18. 04. 15, 10:00–12:30 Uhr
Großbettlingen, Zehntscheuer
Gebühr: 25 € (ermäßigt)

Kinder stärken – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Vorschulkinder + 1. Klasse
Beate Höhn

35427
Samstag, 18. 04. 15, 13:00–14:30 Uhr
Großbettlingen, Zehntscheuer
Gebühr: 12 € (ermäßigt)

Die Rennmäuse:

Bewegung, Spiel und Spaß
für Kindergartenkinder
Tanja Strähle-Könne

Ziel dieses neuen Angebotes ist es, die motorischen Fähigkeiten zu fördern und zu erweitern, sowie den sozialen Umgang miteinander in der Gruppe zu erlernen. Dazu tragen verschiedene Bewegungsspiele, sowie rhythmische und koordinative Übungen bei. „Zusammen sind wir fit, kommt, macht alle mit!“

35428
16-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
16:00–17:00 Uhr
Großbettlingen, sport forum
Gebühr: 44,80 €

Tanzkurs für Schüler(innen)

Bist du 14 – 17 Jahre alt, hast Bock tanzen zu lernen und meinst, jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt? Dann frage deine Freunde und Freundinnen, ob sie auch Lust haben mizutanzen. Gelehrt werden die Latein- und Standardänze, sowie Discofox und Modetänze.
Mitzubringen: Turnschuhe

NEU

Tanzkurs für Schüler(innen)

für Jugendliche von 14 – 17 Jahren
Angelika Priklopil

35429
7-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
18:00–19:00 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 37,30 € (ermäßigt)
bitte paarweise anmelden

35429A
6-mal, donnerstags, ab 11. 06. 15
18:00–19:00 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 32 € (ermäßigt)
bitte paarweise anmelden

„Tierisch“ gut bewegt

Spielerisch werden die Kinder an die klassische Form des Tanzes herangeführt. Zu lustiger Musik erlernen die Kleinen, was ein Pinguin mit einem „Plie“ zu tun hat und warum die Giraffe ins „Releve“ gehen muss. Zum Abschluss jeder Stunde versuchen wir dann das Erlernte in einer kleinen Choreographie umzusetzen. Dieser Kurs ist auch für Jungs geeignet.

Ballett für 3 – 6-Jährige

Tanja Strähle-Könne

35430
9-mal, montags, ab 23. 02. 15
14:15-15:15 Uhr
Großbettlingen, sport forum, Gymnastikhalle
Gebühr: 25,20 €

Ballett für 3 – 6-Jährige

Tanja Strähle-Könne

35430A
9-mal, montags, ab 11. 05. 15
14:15-15:15 Uhr
Großbettlingen, sport forum, Gymnastikhalle
Gebühr: 25,20 €

35431
9-mal, montags, ab 23. 02. 15
15:30–16:30 Uhr
Großbettlingen, sport forum, Gymnastikhalle
Gebühr: 25,20 €

35431A
9-mal, montags, ab 11. 05. 15
15:30–16:30 Uhr
Großbettlingen, sport forum, Gymnastikhalle
Gebühr: 25,20 €

35432
9-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
14:30–15:30 Uhr
Großbettlingen, sport forum, Gymnastikhalle
Gebühr: 25,20 €

35432A
9-mal, dienstags, ab 12. 05. 15
14:30–15:30 Uhr
Großbettlingen, sport forum, Gymnastikhalle
Gebühr: 25,20 €

Zumba® Fitness

Zumba®, die Tanzbewegung aus USA, ist zu einem Kult geworden. Zumba® vereint Tanz und Fitness. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Samba oder Reggaeton wird in der Gruppe mit Gleichgesinnten (aber ohne direkten Partner) im Aerobic-Stil getanzt. Dabei werden das Herzkreislaufsystem angeregt, die Muskeln gestärkt und die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Für Zumba® sind keine Vorkenntnisse notwendig, Sie bestimmen selbst die Ausführung und Intensität der einzelnen Bewegungen. Man muss nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.
Mitzubringen: Sportkleidung

Zumba® Fitness

Angelika Priklopil

35483
8-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:45–19:45 Uhr
Großbettlingen, sport forum
Gebühr: 64 €

35483A
8-mal, montags, ab 11. 05. 15
18:45–19:45 Uhr
Großbettlingen, sport forum
Gebühr: 64 €

35484
8-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
19:45–20:45 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 64 €

35484A
8-mal, dienstags, ab 12. 05. 15
19:45–20:45 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 64 €

35485
8-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
20:45–21:45 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 64 €

35485A
8-mal, dienstags, ab 12. 05. 15
20:45–21:45 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 64 €

Zumba® Gold

Zumba® Gold zielt auf die größte Bevölkerungsgruppe ab: Babyboomer. Es basiert auf der Zumba® Formel. Die Moves und das Tempo wurden auf die Bedürfnisse von aktiven, älteren Teilnehmern angepasst. Ebenso eignet es sich für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben. Was gleich bleibt, sind all die Elemente, für die die Zumba® Fitness-Party bekannt ist: fetzige Latino-Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, die tollen, leicht zu erlernenden Bewegungen und die anregende Partystimmung. Aktive ältere Personen wünschen sich Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf ihrem Trainingsplan. Zumba® Gold ist dafür einfach perfekt. Es ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.
Mitzubringen: Sportkleidung

Zumba® Gold

für Teilnehmer(innen) 50+
Angelika Priklopil

35486
8-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:45–19:45 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 64 €

35486A
8-mal, dienstags, ab 12. 05. 15
18:45–19:45 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 64 €

Line Dance

Der Line Dance entwickelte sich im Laufe des 20. Jahrhunderts hauptsächlich in den USA. Ob Mann, ob Frau, man tanzt unabhängig in Reihen, Linien, vor und hintereinander. Freude an dieser Art des Tanzens und der Spaß steht an erster Stelle. Ursprünglich wurde Line Dance zu Country Western Musik getanzt. Heute tanzt man auch zu Rock- und Popmusik.

Line Dance

für Fortgeschrittene
Angelika Priklopil

35487
8-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
17:45–18:45 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 64 €

35487A
8-mal, dienstags, ab 12. 05. 15
17:45–18:45 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 64 €

Zumba®/Bokwa® Hip Hop

In diesem Kurs werden wir drei Tanzbewegungen miteinander verknüpfen: Zumba® aus den USA, das Tanz und Fitness vereint, Bokwa®, den angesagten Buchstabentanz und Hip Hop: Mit viel Spaß durch den aktuellen Musik mix ist Hip Hop-Tanzen für jede(n) erlernbar. Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO.“ In diesem Kurs werden verschiedene Hip Hop Styles und kleine Choreografien erarbeitet. Für alle Altersklassen geeignet, leicht nachzutanzen durch seine ansteckende Musik. Feurige Lateinamerikanische Rhythmen kombiniert mit den heißen Tanzschritten von Cumbia, Salsa, Samba, Merengue und Hip Hop-Tanzelemeten.
Mitzubringen: Sportkleidung

NEU

Zumba® Bokwa® Hip Hop

Angelika Priklopil

35490
7-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
19:00–20:00 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 56 €

35490A
6-mal, donnerstags, ab 11. 06. 15
19:00–20:00 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 48 €

Disco-Fox

Angelika Priklopil

Dieser Tanz ist ein absolutes Muss! Bei keinem anderen Tanz kann man so viele Pluspunkte setzen – vorausgesetzt „man kann“. Discofox, auch Disco Swing, Hustle oder Tipfox genannt ist eine Fusion vieler verschiedener Elemente aus anderen Tänzen, z. B. Rock `n` Roll, Boogie Woogie, Swing, Salsa und Cha-Cha-Cha. Der Discofox ist neben Salsa der populärste Paartanz, was u. a. auch an seiner technischen Unkompliziertheit liegt.

35491
6-mal, donnerstags, ab 11. 06. 15
20:00–21:00 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 48 €
bitte paarweise anmelden

NEU

Tanzen, weil es Spaß macht

Tänzerische Auffrischung nach Wunsch
Angelika Priklopil

Tanz dich fit.... „Alles“ was tänzerisch in Vergessenheit geraten ist, wird aufgefrischt und auf Wunsch Neues dazu gelernt. Dieser Kurs ist für Neueinsteiger(innen) aber auch für Paare mit Grundkenntnissen geeignet. Standardtänze: Langsamer Walzer, Tango, Foxtrott, Wiener Walzer. Lateinamerikanische Tänze: Cha Cha Cha, Rumba, Samba, Jive.

35492
7-mal, donnerstags und montags,
ab 26. 02. 15, 20:00–21:00 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 56 €

BokWa®

Bokwa®: Abnehmen mit dem Buchstabentanz. Der jüngste Trendsport kommt aus den USA und heißt Bokwa® – eine Kombination aus Tänzen und Kickboxen. Einzige Voraussetzung dafür ist das Beherrschen von Alphabet und Zahlen. Bokwa® ist eine Mischung aus afrikanischem Tanzstil und Boxen. Der schweißtreibende Fitnesstrend gilt als guter Fettverbrenner. Es ist kein wirkliches Tanz-Workout – es gibt keine Choreographie und keine Zählschritte. Die Teilnehmenden steigen Buchstaben und Zahlen mit ihren Füßen, während sie sich zusammen zur Musik bewegen. Jeder kann es machen. Wenn du dich bewegen und buchstabieren kannst, dann kannst du Bokwa®. Frauen und Männer aller Altersstufen, die Jungs mit „den zwei linken Füßen“, Tanzweltmeister, ... – Bokwa® ist für alle in der gleichen Einheit – mit der gleichen Musik – geeignet.

BokWa®

Angelika Priklopil

35497
8-mal, montags, ab 23. 02. 15
17:45–18:45 Uhr
Großbettlingen, sport forum
Gebühr: 64 €

35497A
8-mal, montags, ab 11. 05. 15
17:45–18:45 Uhr
Großbettlingen, sport forum
Gebühr: 64 €

Auskunft und Beratung

Allgemeine Weiterbildung:
Frickenhäuser Straße 3, Telefon 07022 75-330

Berufliche Bildung:
Hölderlinhaus, Neckarsteige 1, Telefon 07022 75-341

Sommerliche Cup Cakes

für Kinder von 10 – 12 Jahren
Petra Sell

An diesem Nachmittag stellt Ihr leckere, bunte Cup Cakes her, die bei jeder Gelegenheit super aussehen. Bei diesen bunten Leckereien kommen keine Lebensmittelfarben zum Einsatz, alles wird natürlich gefärbt. Wenn Ihr Lust habt, bringt doch Eure Mama, Oma oder Tante mit.

39401
Freitag, 19. 06. 15, 15:00–18:00 Uhr
Großbettlingen, Grundschule, Küche
Gebühr: 13 € (inkl. 5 € Lebensmittelkosten)

NEU

Internationale Küche zum Kennenlernen

für Teilnehmer(innen) 55+
Maria Luisa Lanz

An diesen Nachmittagen lernen Sie die Zubereitung internationaler Gerichte kennen. Dabei geht es zum einen ums Kochen der Gerichte, zum anderen aber auch um die Gestaltung eines schönen Nachmittages: Zum Beispiel Blumenarrangements als Tischdekoration, Besonderheiten beim Tischdecken, kein Stress und keine Hektik am Herd, Stärkung des Zusammengehörigkeitsgefühls beim anschließenden gemeinsamen Genießen der Gerichte. Die Ideen und Interessen der Teilnehmer(innen) werden mit einbezogen. Es gibt leckere 3 Gänge-Menüs.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben mitbringen

39402
Donnerstag, 19. 03. 15, 15:00–17:30 Uhr
Donnerstag, 23. 04. 15, 15:00–17:30 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 22,70 € (zzgl. 20 € Lebensmittelkosten, werden im Kurs eingesammelt)

Damit Sie unsere Veranstaltungsangebote für Kinder und Jugendliche besser im Programm finden können, haben wir sie mit dem Signet gekennzeichnet. In Nürtingen sind alle Angebote auf den Seiten 3–7 zusammengefasst.

Asiatische Küche zum Kennenlernen

für Teilnehmer(innen) 55+
Maria Luisa Lanz

An diesen Nachmittagen lernen Sie die Zubereitung asiatischer Gerichte kennen. Inhaltlich ist der Kurs wie Kurs 151-39605 aufgebaut.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben mitbringen

39404
Donnerstag, 18. 06. 15, 15:00–17:30 Uhr
Donnerstag, 02. 07. 15, 15:00–17:30 Uhr
Großbettlingen, kultur forum
Gebühr: 22,70 € (zzgl. 20 € Lebensmittelkosten, werden im Kurs eingesammelt)

Locker, leckeres Hefegebäck

Petra Sell

An diesen zwei Tagen backen Sie die verschiedensten schwäbischen Nationalgebäcke, wie z. B. Laugenbrezel oder Hefezopf, süße und herzhafte Kuchen und Snacks, Plundergebäck bis hin zu etwas ausgefalleneren Gebäcken, wie schwarze Seelen oder rosa Schillerlocken mit Kräuter-Frischkäsecreme.

39946
Freitag, 26. 06. 15, 18:00–21:00 Uhr
Samstag, 27. 06. 15, 11:00–14:00 Uhr
Großbettlingen, Grundschule, Küche
Gebühr: 31 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Cocktails und Smoothies – regional, saisonal

Petra Sell

Rotweinbowle, Schwäbischer Caipi oder Birnen Bombe. Hanuij oder Saurer Apfel. Alles leckere Cocktails mit oder ohne Alkohol, die ausschließlich aus heimischen Säften, Spirituosen, etc. hergestellt werden. Für Obstmuffel werden raffinierte Smoothies gezeigt, welche es garantiert nicht zu kaufen gibt. Zwei oder Drei leckere Snacks unterstützen die Getränke.

39947
Dienstag, 19. 05. 15, 19:00–21:15 Uhr
Großbettlingen, Grundschule, Küche
Gebühr: 18,50 € (inkl. 5 € Lebensmittelkosten)

Englisch für Seniorinnen und Senioren – A 2

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Rotraut Schönleber

Sie wollten schon immer Ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen, weil Sie diese auf Reisen brauchen und wissen, dass Sprachenlernen geistig fit hält? Dann sind Sie in unserem lebendigen Seniorenkurs willkommen. Wir nehmen uns Zeit, Dialoge zu üben, den Wortschatz zu festigen und sicherer in der Grammatik zu werden – and have a laugh at our mistakes.

42400
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
08:45–10:15 Uhr
Großbettlingen, Zehntscheuer
Gebühr: 80,10 €

Englisch für Jung und Alt

In Großbettlingen sind die Jung- und Alt-Projekte zu einem festen Bestandteil im Gemeindeleben geworden. Jung und Alt ist auch eine gute Kombination um die Beziehung zwischen den Generationen zu vertiefen und gemeinsam in spielerischer Art und Weise Englisch zu lernen. Mit Liedern, Spielen und Nachahmungen zu verschiedenen Themen wollen wir uns der englischen Sprache gemeinsam nähern. Das motiviert und schafft eine außergewöhnliche Atmosphäre, in der Sie viel Spaß haben werden. Melden Sie sich entweder gemeinsam (Großeltern und Enkel) oder einzeln (Vorschulkinder, Kinder der 1.+ 2. Klasse sowie Erwachsene der Generation 55+) zu diesem besonderen Kurs an – es lohnt sich.

Englisch für Jung und Alt

für Vorschulkinder, 1. + 2. Klasse sowie Teilnehmer(innen) 55+
Maria Luisa Lanz

42401
3-mal, freitags, ab 13. 03. 15
14:30–15:30 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Scheune
Gebühr: 8 €
Erwachsene zahlen 12 €

42402
3-mal, freitags, ab 12. 06. 15
14:30–15:30 Uhr
Großbettlingen, Ortsbücherei, Scheune
Gebühr: 8 €
Erwachsene zahlen 12 €

BLEIBEN SIE MIT UNS IN VERBINDUNG

Neckartailfingen

Leiterin: Christine Krauss
Karl-Maurer-Straße 2
72666 Neckartailfingen

Telefon 07127 931641
E-Mail: neckartailfingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag 08:30 – 10:00 Uhr und
Mittwoch 17:00 – 18:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind schriftlich oder per E-Mail ab sofort möglich. Telefonisch erreichen Sie die Außenstelle ab Montag, 09. Februar 2015.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Wir bauen einen Elektromotor

für Kinder von 9 – 12 Jahren
Saskia Lutz

Jeder von euch hat täglich mit Elektromotoren zu tun. Aber wie funktioniert der Elektromotor denn? Wie baue ich einen? In diesem Kurs baut ihr selbst einen Elektromotor zusammen – von der selbstgewickelten Spule über die Verdrahtung bis hin zum Aufbau des mechanischen Gehäuses. Den Elektromotor könnt ihr im Anschluss mit nach Hause nehmen. Wir nehmen uns auch Zeit, bis wirklich der letzte Motor läuft.

11506
Montag, 13. 04. 15, 14:00–16:15 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Werkraum
Gebühr: 25,10 € (inkl. 18,50 € Materialkosten)

Wir bauen einen Putzroboter

für Kinder von 9 – 12 Jahren
Saskia Lutz

Einen Roboter, der automatisch die Wohnung putzt, will wohl jeder haben. In diesem Kurs bauen wir genau so einen Roboter. Den Putzroboter baut ihr selbst – von der Verdrahtung bis zur Mechanik. Dieser bewegt sich dann von einer Unwucht angetrieben über den Boden. Im Anschluss wird er noch getestet. Für jedes Kind lassen wir uns so viel Zeit, bis der letzte Roboter läuft. Den Roboter kann man am Ende mitnehmen.

11507
Montag, 27. 04. 15, 14:00–16:15 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Werkraum
Gebühr: 25,10 € (inkl. 18,50 € Materialkosten)

Windlichter aus Weidengeflecht

Monika Frischknecht

Die Nacht erhellen mit einem Windlicht aus Weiden – unter Anleitung einer Korbmachermeisterin werden Windlichter in unterschiedlicher Flechttechnik aus ungeschälten Weiden hergestellt. Werkzeug und Materialien bringt die Kursleiterin mit.

26551
Freitag, 20. 03. 15, 14:00–20:00 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Werkraum
Gebühr: 28,80 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)
Kleingruppe

Dekorative Gartengeflechte

Monika Frischknecht

Unter Anleitung einer Korbmachermeisterin werden Sichtschutzwände, Windlichter/Pflanzenkörbchen (Körbchen auf Astgabel) und Rankgerüste hergestellt. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet. Je nach Objekt werden unterschiedliche Flechttechniken vermittelt. Werkzeuge und Materialien bringt die Kursleiterin mit.

26552
Samstag, 21. 03. 15, 09:00–18:00 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Werkraum
Gebühr: 46,80 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)
Kleingruppe

Weidekugeln aus Chaosgeflecht

Monika Frischknecht

Jede(r) Teilnehmende stellt unter fachkundiger Anleitung einer Korbmachermeisterin ca. 2-3 Kugeln her, die sowohl im Innen- als auch im Außenbereich sehr dekorativ zur Gestaltung kommen. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet, die im Chaosgeflecht verflochten wird. Durchmesser ca. 30 – 60 cm. Werkzeuge und Materialien bringt die Kursleiterin mit.

26553
Freitag, 12. 06. 15, 14:00–20:00 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Werkraum
Gebühr: 31,20 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)
Kleingruppe

Verfilzt und zugenadelt – Osterdeko

Aus buntem Wollvlies werden wir österliche Dekorationen in Nass- und Nadeltechnik filzen. Da entstehen wunderschöne Ostergeschenke.
Mitzubringen: kleine Schüssel, alte Frotteehandtücher, Seife, Filznadel (falls vorhanden), Schere

Verfilzt und zugenadelt – Osterdeko

für Kinder ab 6 Jahren
Christine Krauss

27500
Montag, 16. 03. 15, 14:00–17:00 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Tonraum
Gebühr: 8 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Verfilzt und zugenadelt – Osterdeko

für Erwachsene
Christine Krauss

27501
Donnerstag, 19. 03. 15, 19:00–22:00 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Tonraum
Gebühr: 12 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Nähen für Kids

für Kinder ab 8 Jahren
Christine Krauss

Wir machen die ersten Nähversuche an der Nähmaschine. Erst üben wir Linien, Kurven und Ecken zu nähen, dann werden wir einfache, nette Kleinigkeiten nähen. Am zweiten Kurstag darf dann jedes Kind seinen eigenen Stoff mitbringen und daraus ein praktisches Utensilo nähen.
Mitzubringen: Schere, die Stoff schneidet, weißer Faden, Stecknadeln, Nähmaschine (wenn vorhanden), 2. Kurstag: Stoff (zwei verschiedene Stoffe je ca. 1 x 0,5 m, neuer oder alter Stoff, z. B. Bettwäsche, Tischdecke, Handtuch).
Die anfallenden Materialkosten beziehen sich auf den Verbrauch von Stoff, Einlage, Druckknöpfe usw. am 1. Kursabend.

27520
2-mal, montags, ab 20. 04. 15
14:00–17:00 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Handarbeitsraum
Gebühr: 24 € (inkl. 4 € Materialkosten)

Weben auf dem Quadratwebrahmen

Beate Herold

Aus grober Dochtwolle weben wir an einem Abend ein Sitzkissen für den Rucksack oder die Gartenbank. Bei der sehr einfachen und vergnüglichen Art des Webens auf dem Quadratwebrahmen werden Kette und Schuss gleichzeitig gebildet. Ein mühsames Aufziehen der Kette entfällt. Das Kissen wird nach Fertigstellung in der Waschmaschine verfilzt. Webrahmen und Dochtwolle in verschiedenen Farben stellt die Kursleiterin zur Verfügung. Die Kosten für Wolle werden nach Verbrauch direkt mit der Kursleiterin abgerechnet (ca. 15 €).
Mitzubringen: Häkelnadel, Gr. 5

27726
Mittwoch, 18. 03. 15, 19:00–22:00 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Werkraum
Gebühr: 13,60 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Entdecke den Clown in Dir!

für Teilnehmer(innen) mit und ohne Vorkenntnissen
Rodolfo Ramirez Gomez

„Entdecke die Freiheit, entdecke die Freude, entdecke den Clown in Dir“. Nach dem Einführungsmodul dieses Kurses im letzten Semester, folgt nun die Weiterführung. Der Kurs richtet sich an alle Teilnehmer(innen) des vorherigen Semesters, sowie auch an neu interessierte Teilnehmer(innen). Die Phantasie und Vorstellungskraft wird angesprochen, es werden körperliche Fähigkeiten und Techniken entwickelt, um als Clown zu schauspielern. Anhand von Übungen und Spielen zur Improvisation werden mit Theatertechniken des Clowns gespielt und experimentiert. Dabei wird von sich selbst und den anderen gelernt. Der Dozent wird diesen Kurs hauptsächlich nonverbal durchführen.
Mitzubringen: rote Clowns-Nase

29506
18-mal, dienstags, ab 03. 03. 15
19:30–21:00 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Aula
Gebühr: 144 €

NEU

Freier Nacken, entspannte Schultern

Workshop. Heike Witzel-Wilhelm

Die Dynamik der heutigen Zeit bewegt den Menschen nicht mehr, sondern verfestigt viele von uns in Zeit- und Leistungsdruck. Wir sind zu ‚sesshaft‘ geworden und der Körper passt sich den unausgeglichenen Beanspruchungen mit einseitigen Bewegungs- und Haltungsmustern an. Die Folge davon können Verspannungen und Fehlbelastungen, oft im Schulter-Nacken-Bereich, sein – wir geraten aus der Balance. In diesem Workshop werden viele kleine Übungen kennen gelernt, die bei Bedarf auch ganz einfach in den Alltag mitgenommen werden können. Kleine Ausflüge in die Anatomie, ergänzt durch die Erfahrungen mit dem eigenen Körper in Bewegung, sollen nach und nach Platz machen für mehr Lockerheit, Leichtigkeit und Weite. Am dritten Kursabend fließt dann alles in eine kleine Übungsreihe mit Elementen aus Yoga, Qi Gong und Feldenkrais zusammen. Alle Abende stehen unter dem Motto: ‚Bloß nicht stillhalten!‘
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken

32510
3-mal, mittwochs, ab 22. 04. 15
18:00–19:30 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Aula
Gebühr: 21,60 €

Yoga

Yoga ist ein traditioneller Übungsweg, der uns hilft, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen, ruhig zu werden aber doch beweglich zu bleiben im Innen und Außen. Durch verschiedene Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation lernen wir, wenigstens für kurze Momente weg vom hektischen Alltagsleben und wieder aufmerksam im Hier und Jetzt zu sein. Mein Stil Yoga zu üben und zu unterrichten orientiert sich am heutigen, hiesigen Menschen, seinen Bedürfnissen im Alltag und seinen körperlichen Voraussetzungen: mal sanft und entspannend, mal kräftig und fordernd, aber stets energievoll und ausgleichend. Die Kursangebote sind sowohl für Übende als auch für Anfänger(innen) geeignet.

Hatha Yoga mit Stuhl und im Stand

Eine Übungsmöglichkeit nicht nur für ältere Teilnehmer, sondern auch zum „Mitnehmen“ ins Büro. Der Stuhl soll dabei als ganz wunderbares Hilfsmittel erlebt werden, der viele Yogaübungen nicht nur vereinfachen kann, sondern sie ganz neu erleben und vertiefen lässt. Eine passende Yogareihe begleitet uns durch den Kurs. Die Übungen sind besonders alltagstauglich, da Sie keine Matte brauchen, denn Stühle gibt es überall.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken

Hatha Yoga mit Stuhl und im Stand

Heike Witzel-Wilhelm

32515
8-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
09:30–11:00 Uhr
Kein Kurs am 15. 04. 15
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten
Gebühr: 57,60 €

32515A
8-mal, mittwochs, ab 20. 05. 15
09:30–11:00 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten
Gebühr: 57,60 €

Hatha Yoga – Wellen und Spiralen

Wellen und Spiralen entsprechen den Grundrhythmen des Lebens im Kleinen wie im Großen. Viele Strukturen in uns folgen einem spiraligen Aufbau. Wir bewegen uns, wie es unserer Natur entspricht und lernen innen und außen (wieder) in Fluss zu kommen. Fließende Übungen aus dem Hatha-Yoga bewegen uns, Spiralen führen zur Mitte.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken

Hatha Yoga – Wellen und Spiralen

Heike Witzel-Wilhelm

32516
8-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Aula
Gebühr: 57,60 €

32517
8-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
19:45–21:15 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Aula
Gebühr: 57,60 €

Hatha Yoga – Yoga und Atem

Unser Atem begleitet uns das ganze Leben. Körperliche und seelische Befindlichkeiten finden ihren Ausdruck im Atem. Im Yoga üben wir im engen Zusammenhang von Körper, Atem und Geist. Eine ausgeglichene Yogapraxis kann die Qualität des Atems verbessern, gleichzeitig kann unsere Atmung die Intensität der Yogaübung vertiefen. „Der Atem ist die Brücke zwischen Leben und Bewusstsein und er vereinigt Körper und Gedanken.“ (Thich Nhat Hanh)
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken

Hatha Yoga – Yoga und Atem

Heike Witzel-Wilhelm

32518
7-mal, donnerstags, ab 21. 05. 15
18:00–19:30 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Aula
Gebühr: 50,40 €

32519
7-mal, donnerstags, ab 21. 05. 15
19:45–21:15 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Aula
Gebühr: 50,40 €

NEU

Biosphäre bewusst

Mit Übungen aus Yoga und Qi-Walking unterwegs zum Metzinger Floriansberg
Heike Witzel-Wilhelm

Mit passenden Übungen aus Yoga, Qi Gong und Qi-Walking wandern wir gemütlich zum Metzinger Floriansberg und genießen dort den Ausblick auf Metzingen, das Neckartal und die Fildern. Abgestimmte Texte und Zitate vertiefen den inneren Weg. Wir sind auf festen Wegen unterwegs, es sind geringe Steigungen zu überwinden. Reine Gehzeit: 1,5 Stunden. Bei ganz schlechtem Wetter findet das Angebot eine Woche später am 18. Mai statt. Es ist eine Veranstaltung im Rahmen der Biosphären-Woche Schwäbische Alb 2015.
Treffpunkt: Parkplatz Richtung Sportheim Kappishäusern (zwischen Metzingen und Kohlberg gelegen, 1. Parkplatz an der Straße). Erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Bus 199 Metzingen-Beuren, Haltestelle Kappishäusern-Linde

Mitzubringen: feste Lauf- oder Turnschuhe, Sitzkissen, Verpflegung

32520
Montag, 11. 05. 15, 16:30–19:30 Uhr
Kappishäusern, Treffpunkt: Parkplatz Sportheim
Gebühr: 14,40 €

NEU

Biosphäre bewusst

Yoga am Vulkan
Heike Witzel-Wilhelm

Unser Ziel ist der Metzinger Weinberg, den wir uns gemeinsam erwandern werden. Unterwegs gibt es immer wieder bewegte Pausen mit Übungen aus Yoga, Qi Gong und Qi-Walking. Natürlich erfahren wir auch etwas über den Weinbau und den schwäbischen Vulkan. Wir sind auf festen Wegen unterwegs, den Aufstieg auf den Weinberg gestalten wir ganz gemütlich. Reine Gehzeit: ca. 1,5 Stunden. Bei ganz schlechtem Wetter findet das Angebot eine Woche später am 20. Mai statt.
Es ist eine Veranstaltung im Rahmen der Biosphären-Woche Schwäbische Alb 2015.
Mitzubringen: feste Lauf- oder Turnschuhe, Sitzkissen, Verpflegung

32521
Mittwoch, 13. 05. 15, 16:30–19:30 Uhr
Metzingen, Treffpunkt: Bahnhof, Haupteingang
Gebühr: 14,40 €

Aktives Rückentraining

Um Haltungsschwächen vorzubeugen bzw. zu verringern, ist ein aktives Rückentraining notwendig. Gezielte Bewegungsprogramme zur Dehnung und Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen unter Einbeziehung von Entspannung und Tipps für eine gute Haltung im Alltag sind Inhalte dieser Kurse. Sie dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden, können aber kein Ersatz für krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen

Aktives Rückentraining

Petra Hemmen

35503
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
08:45–10:00 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten
Gebühr: 80,10 €

35504
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
10:00–11:15 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten
Gebühr: 80,10 €

Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!

Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

Beckenbodentraining

mit Vorkenntnissen
Petra Hemmen

Ein guter Beckenboden beeinflusst die Haltung, hilft bei Harninkontinenz und wirkt sich positiv auf Rücken-, Knie- und Fußprobleme aus. Dieser Kurs eignet sich auch für Frauen mit Beckenbodenschwäche, Senkungsbeschwerden und Inkontinenzproblemen. Neben Körperwahrnehmungsübungen und Übungen zur Stärkung des Beckenbodens wird auf richtiges Atmen und Entspannung geachtet.
Mitzubringen: Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken

35505
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
19:05-20:05 Uhr
Neckartailfingen, Kindergarten Liebenau
Gebühr: 64 €

Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode, die die Muskulatur sowohl kräftigt als auch dehnt und somit dem Körper Kraft und Flexibilität verleiht. Im Vordergrund steht die Zentrierung der Körpermitte, die sich aus Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur zusammensetzt. Mit jeder Übung wird das Körperzentrum, die tief liegenden wirbelsäulennahen Muskelschichten bewusst aktiviert. Eine stabile Körpermitte schafft die Voraussetzung für eine gute, aufrechte Haltung. Das Körperbewusstsein verbessert sich, da jede Übung den ganzen Körper mit einbezieht. Bei Rückenproblemen bitte ggf. vorher einen Arzt fragen.
Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Matte, kleines Handtuch, Getränk

Pilates mit Vorkenntnissen

Petra Hemmen

35511
14-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
8:30-9:30 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten
Gebühr: 63,50 €

35512
14-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
09:45–10:45 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten
Gebühr: 63,50 €

35513
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
18:00–19:00 Uhr
Neckartailfingen, Kindergarten Liebenau
Gebühr: 68 €

Pilates für Fortgeschrittene

Petra Hemmen

35514
15-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
20:10-21:10 Uhr
Neckartailfingen, Kindergarten Liebenau
Gebühr: 68 €

vhs Neckartailfingen
Telefon 07127 931641

Quiche & Co

Freya Mast

Wir stellen verschiedene knusprige Böden mit Hefeteig, Mürbeteig her und belegen diese herzhaft oder süß. Perfekt für vielerlei Anlässe und gut vorzubereiten.
Mitzubringen: Schreibzeug, Geschirrtuch, Getränk, Gefäß für Kostproben

39506
Dienstag, 21. 04. 15, 18:30–21:30 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Smartphone/iPhone – die wichtigsten Funktionen

Fabian Joswig

Der Kurs eignet sich für Personen, die bereits ein Smartphone/iPhone besitzen und sich einen besseren Überblick über die Funktionen und die Handhabung des Geräts verschaffen wollen.
Smartphones sind Multifunktionsgeräte, die sich für eine fast unüberschaubare Anzahl von Anwendungen eignen. Im Kurs behandeln wir die wichtigsten Anwendungen. Ziel ist es, Ihnen einen besseren Überblick im Umgang mit Ihrem Smartphone zu verschaffen, Sie mit der Logik der Geräte vertraut zu machen und so zur sicheren Handhabung beizutragen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder iPhone mit. Da die Oberflächen der verschiedenen Smartphone-Typen unterschiedlich sind werden wir die jeweiligen Funktionen und Anwendungen beispielhaft erklären, gemeinsam suchen und dann den Umgang damit üben.
Weitere Informationen im Internet unter www.vhs-nuertingen.de.
Mitzubringen: Eigenes Smartphone/iPhone

52291
Montag, 02. 03. 15, 17:00–20:00 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Religionszimmer
Gebühr: 23 € (inkl. 3 € Materialkosten)

Anmeldung möglichst 10 Tage vor Kursbeginn

Manche Kurse müssen wir eine Woche vor Beginn absagen, wenn nach unseren Unterlagen zu wenig Anmeldungen vorliegen. Leider melden sich immer mehr Teilnehmer(innen) nicht an, sondern kommen ganz spontan und stehen dann vor verschlossener Tür. Und wir müssen feststellen, dass wir den Kurs leider unnötigerweise abgesagt haben. Wir wollen Ihnen und uns diese Enttäuschung ersparen. Deshalb bitte rechtzeitig anmelden!

Neckartenzlingen

Leiterin: Dagmar Mauz
Stuttgarter Straße 17
72654 Neckartenzlingen

Telefon 07127 925892
Fax 07127 928350
E-Mail: neckartenzlingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag 18:15 – 19:00 Uhr
Donnerstag 19:15 – 20:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind schriftlich, per E-Mail oder Fax ab sofort möglich. Telefonisch erreichen Sie die Außenstelle ab Montag, 09. Februar 2015.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Zeit für Genuss – Naturerlebnistag für Frauen

Petra Müllerschön

Wellness für Körper, Geist und Seele stehen an diesem Tag im Mittelpunkt. Sich Zeit nehmen, die herrliche Natur erleben, sich an bunten fröhlichen Farben erfreuen, die Haut verwöhnen, sich entspannen – kurz sich rundum wohlfühlen. Eingebettet in eine ca. 7 km Wanderung (ohne Steigung) bleibt viel Zeit für Genuss und Entspannung. An den schönsten Fleckchen rund um Engstingen hat die Dozentin ein außergewöhnliches vielfältiges Programm mit Wellnessanwendung, Tipps zur Entspannung, eine Traumreise, Text- und Musikimpulse, ein Gläschen Sekt/Saft, Kaffee und Kuchen, Mystik und Romantik zusammengestellt, die es während des Tages an verschiedenen Stationen zu genießen gibt. Teilnehmerinnen mit Knieproblemen sollten vorab mit der Dozentin über die vhs Kontakt aufnehmen.
Mitzubringen: Picknickdecke, Jacke für Ruhepause im Liegen (wird transportiert und muss nicht mitgetragen werden), Rucksackvesper und Getränke (ca. 1–1,5 l). Es gibt keine Einkehrmöglichkeit. Während der Mittagsrast können Getränke gekauft werden. Bitte wandertaugliche Schuhe tragen.

14260
Samstag, 13. 06. 15, 11:00–17:00 Uhr
Neckartenzlingen, Treffpunkt: Waldspielplatz Großengstingen
Gebühr: 36 €

Anmeldung in Neckartenzlingen
Telefon 07127 925892

Gitarrenkurs

In diesen Kursen lernen Sie alle gängigen Akkorde, die man benötigt, um einfache Liedbegleitung auf einer akustischen Gitarre zu spielen, einfache Schlag- und Zupftechniken und die Theorie mit Erklärungen zu Ihrer Gitarre.
Mitzubringen: Instrument und Schreibzeug

Gitarrenkurs

für Anfänger(innen)
Martin Baur

29600
10-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
18:00–19:00 Uhr
Neckartenzlingen, Musikmacherei EG
Gebühr: 52 € (zzgl. 5 € bei Interesse an Lernmittel)
Kleingruppe

Gitarrenkurs

mit Vorkenntnissen
Martin Baur

29601
10-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
19:15-20:15 Uhr
Neckartenzlingen, Musikmacherei EG
Gebühr: 52 € (zzgl. 5 € bei Interesse an Lernmittel)
Kleingruppe

NEU

Einführung in die Feldenkrais-Methode

Conrad Heckmann

Verbesserungen von körperlichem und seelischem Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebenssituation erreichen wir am nachhaltigsten durch Lernerfahrungen. Hierzu führt uns die vom Physiker Moshé Feldenkrais (1904-1984) entwickelte Lernmethode in das große Lernfeld unserer eigenen Sensomotorik, d.h. unserer Bewegungs- und Wahrnehmungsmuster, ein. In diesem Einführungskurs erleben die Teilnehmer(innen), wie sie durch einfache Bewegungsfolgen verblüffende Verbesserungen in ihrer körperlichen Beweglichkeit und Aufrichtung und in ihrer Selbstwahrnehmung erreichen können. Indem sich ihre Sensomotorik verbessert, können sich auch in anderen Lebensbereichen neue Möglichkeiten auftun. Es wird im Liegen bzw. Sitzen auf Matten gearbeitet.
Mitzubringen: Liegeunterlage (Schafwolle- o. Gymnastikmatte), Decke als Kopfunterlage (auf variable Dicke faltbar), ausreichend warme, lockere Kleidung

30561
Samstag, 28. 02. 15, 14:00–17:00 Uhr
Sonntag, 01. 03. 15, 10:00–13:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 36 €

Kräftigungsübungen aus der Myoreflextherapie

Gabriele Wenzelburger

Viele Personen leiden an Beschwerden des Bewegungsapparates. Bewegungen fallen schwer oder bereiten Schmerzen. An diesem Abend erfahren wir, wie das Zusammenspiel von Muskeln, Knochen und Nerven funktioniert und lernen Kraftlinien des Körpers kennen. Warum können Schulterschmerzen mit dem Hüft- oder Knieschmerz zusammenhängen, die Beschwerden an der Hand mit meiner Halswirbelsäule? Durch Myoreflextherapie (Myo = Muskel) gibt es vielfältige Möglichkeiten zur Linderung und Beseitigung von Störungen und Schmerzzuständen. Eine wichtige Möglichkeit zur Selbsttherapie und Vorbeugung von Schulter-, Nacken- und Rückenbeschwerden sind Kräftigungsübungen in Dehnung der Muskulatur (KID). Im praktischen Teil des Abends lernen wir verschiedene Übungen für den häuslichen Gebrauch.
Mitzubringen: bequeme Kleidung

31560
Donnerstag, 30. 04. 15, 19:30–21:45 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (links)
Gebühr: 9,60 €

NEU

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Gabriele Wenzelburger

Unsere moderne Lebensweise mit hoher Arbeitsgeschwindigkeit, Forderung nach Flexibilität und ständiger Erreichbarkeit stellt eine Herausforderung für Menschen jeden Alters dar. Durch die Praxis der Achtsamkeit und der Präsenz im Augenblick können Sie Ihre gewohnheitsmäßigen Verhaltensweisen im Umgang mit innerem und äußerem Stress kennen lernen. Durch regelmäßiges Innehalten, Spüren und Atembeobachtung begegnen Sie den Herausforderungen des Lebens mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz. Wir praktizieren gemeinsam Elemente aus der MBSR-Methode (Mindfulness Based Stress Reduktion, d. h.: Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn. Dies sind z. B. eine Atemmeditation, sanfte Körperübungen (Elemente aus dem Yoga) und ein meditativer Körperscan.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. kleines Kissen

32602
Mittwoch, 24. 06. 15, 19:30–21:45 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 13,20 € (zzgl. 10 € Materialkosten)

Hatha Yoga

Yoga ist ein altes, aus Indien stammendes, ganzheitliches Übungssystem. Ein Yoga der westlichen Welt ist der Hatha Yoga, ein Weg zur Gesundheit, der sich auf eine enge Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele gründet. Asanas (Körperhaltungen), der Umgang mit dem Atem (Pranayama) und das Erleben der Stille sind die Basisform des Unterrichts und können zu einer tiefen Entspannung führen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Jeder Yogalehrende hat seinen eigenen Unterrichtsstil, Yogaschüler(innen) suchen sich die ihnen zusagende Lehrform. Yogaübungen sind für Menschen jeden Alters geeignet. Durch Yogaübungen am Morgen kann Energie und Gelassenheit für den Tag gewonnen werden.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe, Matte oder Decke, kleines Kissen, warme Socken

Hatha Yoga am Vormittag

Silvia van Herzeele

32611
5-mal, montags, ab 23. 02. 15
10:00–11:30 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 36 €

32611A
12-mal, montags, ab 13. 04. 15
10:00–11:30 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 86,40 €

Hatha Yoga

für Fortgeschrittene
Annemaria Eppinger

32615
10-mal, mittwochs, ab 11. 03. 15
19:35-21:05 Uhr
Kein Kurs am 13. 05. 15
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 72 €

Gesichts-Yoga

Mit Yoga können wir unsere Gesichtsmuskeln gezielt trainieren und damit dem natürlichen Alterungsprozess entgegenwirken. Alle 46 Gesichtsmuskeln werden bei diesem speziellen Training geweckt und reaktiviert. Das tieferliegende Bindegewebe wird vitalisiert und gestrafft mit dem positiven Effekt: Wenn man einmal alle Gesichtsmuskeln gespürt hat, dann kann man sich leichter entspannen und das verhindert Faltenbildung. Gesichts-Yoga ist auch eine Alternative zu Anti Aging Cremes, Botox und Lifting.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Matte und Getränk

NEU

Gesichts-Yoga

Silvia van Herzeele

32617
5-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
15:15-16:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 31,30 €

32617A
8-mal, donnerstags, ab 16. 04. 15
15:15-16:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 50,10 €

Hatha Yoga 60+

Yoga ist ein altes, aus Indien stammendes, ganzheitliches Übungssystem. Ein Yoga der westlichen Welt ist der Hatha Yoga, ein Weg zur Gesundheit, der sich auf eine enge Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele gründet. Asanas (Körperhaltungen), der Umgang mit dem Atem (Pranayama) und das Erleben der Stille sind die Basisform des Unterrichts und können zu einer tiefen Entspannung führen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Jeder Yogalehrende hat seinen eigenen Unterrichtsstil, Yogaschüler(innen) suchen sich die ihnen zusagende Lehrform. Yogaübungen sind für Menschen jeden Alters geeignet.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe, Matte oder Decke, kleines Kissen, warme Socken

NEU

Hatha Yoga 60+

Silvia van Herzeele

32618
5-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
16:30–18:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 47 €
Kleingruppe

32618A
8-mal, donnerstags, ab 16. 04. 15
16:30–18:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 75,20 €
Kleingruppe

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Dies ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich. Die Kurse dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden, sie können kein Ersatz für eine krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten.
Mitzubringen: Matte, Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

für Frauen
Jutta Göke

35601
16-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
08:55-09:55 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 68,20 €

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Jutta Göke

35602
16-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
10:00–11:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 68,20 €

Beckenbodengymnastik

für Fortgeschrittene
Jutta Göke

Haltung und Beckenboden kann man gezielt trainieren, und somit Schwächen ausgleichen bzw. vorbeugen. Aktives Üben, gepaart mit etwas Theorie und ganz viel Spaß, ist Inhalt dieses Kurses.
Mitzubringen: Matte, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung

35605
16-mal, montags, ab 23. 02. 15
08:45-09:45 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 68,20 €

Gesundheitsgymnastik

für Frauen
Petra Epple

Einseitige körperliche Belastungen und Stress im Alltag hinterlassen ihre Spuren. Diese Wohlfühlgymnastik bietet Ihrem Körper einen Ausgleich und steigert Ihr Wohlbefinden durch ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Bewegungsprogramm mit einer abschließenden Entspannungsübung oder Meditation. So können Sie den Tag aktiv, aber auch ruhig und entspannt ausklingen lassen. Tipps und einfache Übungen helfen Ihnen, Bewegung in Ihren Alltag einzubauen.
Mitzubringen: Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte

35606
14-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
19:00–20:00 Uhr
Kein Kurs am 05. 03. 15
Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG
Gebühr: 59,70 €

BLEIBEN SIE MIT UNS IN VERBINDUNG

Pilates

Ivonne Colin

Pilates Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig zu Musik durchgeführt.
Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Matte, Getränk

35615
16-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
09:00–10:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 72,50 €

Ganzkörpertraining mit Yoga und Pilateselementen

Dieser spezielle Mix von Muskelkräftigung, Konzentration, Bewegungsfluß, Zentrierung und Koordination trainiert den Körper ganzheitlich in sanfter und doch nachhaltiger effektiver Form!
Mitzubringen: dehnfähige Kleidung, rutschfeste Socken, Matte und Getränk.

NEU

Ganzkörpertraining mit Yoga und Pilateselementen

Silvia van Herzeele

35619
5-mal, freitags, ab 27. 02. 15
11:00–12:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 28 €
Kleingruppe

35619A
8-mal, freitags, ab 17. 04. 15
11:00–12:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 44,80 €
Kleingruppe

Fit am Morgen

Ivonne Colin

Dieser Kurs beinhaltet eine abwechslungsreiche Gymnastik für den gesamten Körper. Nach einer Aufwärmphase werden im Wechsel Kräftigungs- und Dehnungsübungen durchgeführt. Abgerundet wird diese Stunde mit verschiedenen Entspannungsübungen.
Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Sportbekleidung

35620
18-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
08:30-09:30 Uhr
Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG
Gebühr: 76,80 €

Jetzt loslaufen und „Ich beweg' mich"-Kurse bei Ihrer vhs buchen.

vhs

„Ich beweg' mich" – Laufaktion

Gemeinsam loslaufen und fit werden – Ab dem 1. März startet die bundesweite Laufaktion der Volkshochschulen und der Apotheken Umschau. Das Ziel der Aktion: Spaß haben, sich selbst etwas Gutes tun, und ganz viele Kilometer sammeln! Überall in Deutschland trainieren „Ich beweg' mich" – Laufgruppen und sammeln bis 31. Juli 2015 Laufkilometer. Die Vernetzung der gesammelten Kilometer erfolgt über die „Ich beweg' mich" – Community (www.apotheken-umschau.de/ich-beweg-mich). Jeder Kilometer, den Sie im Rahmen der Nordic Walking Kurse laufen, kann in die bundesweite Aktion einfließen.
Zusätzlich können Sie auch an einem unserer Abschlussläufe oder an einem öffentlich organisierten Lauf (z. B. Stadtlauf Nürtingen am 08.05.2015) teilnehmen. Jeder Kilometer zählt – Laufen Sie mit!

Ich beweg' mich: Nordic Walking Basics

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking erleben und viel über den für Sie geeigneten Walkingstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Und die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Walkingzeiten langsam erhöht. Gut für alle, die ihre Ausdauer verbessern und auf sanfte Weise ins Nordic Walking einsteigen möchten.
Mitzubringen: wettergerechte Kleidung, Nordic Walking Stöcke, Laufschuhe, Getränk

Ich beweg' mich: Nordic Walking Basics

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer
Silvia van Herzeele

35625
5-mal, dienstags, ab 14. 04. 15
10:00–11:00 Uhr
Neckartenzlingen, Treffpunkt: Sportplatz Im Heiligenbronn
Gebühr: 24 €

35626
4-mal, mittwochs, ab 29. 04. 15
18:00–19:15 Uhr
Neckartenzlingen, Treffpunkt: Sportplatz Im Heiligenbronn
Gebühr: 24 €

Fitnessgymnastik

Das Muskeltraining besteht aus vielfältigen Übungen und Schrittkombinationen, wobei auch Tubes verwendet werden. Von Ausdauertraining, Krafttraining bis zur funktionellen Wirbelsäulengymnastik werden alle Übungen unter gesundheitsverträglichen Gesichtspunkten durchgeführt. Die beiden Kurse von Frau Diez sind aufeinander abgestimmt, die Anforderungen und die angestrebte Leistungssteigerung sind: gemäßigt im 1. Kurs und fordernd im 2. Kurs. Ein Wechsel der Leistungsstufen während des Kurses kann ermöglicht werden.
Mitzubringen: Turnschuhe, Matte, Sportkleidung, Tube

Fitnessgymnastik

Sabine Diez

35621
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:15-19:00 Uhr
Kein Kurs am 08. 06. 15
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 48 €

35622
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
19:15-20:00 Uhr
Kein Kurs am 08. 06. 15
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 48 €

Damenfitness 50+

Tanja Niedziolka

Nach Erwärmung unserer Muskulatur starten wir mit einer rhythmischen Funktionsgymnastik zur Kräftigung unserer Rumpfmuskulatur und zur Stärkung von Bauch, Beinen, Armen und Po unter Beachtung der Grundsätze aus der Körper- und Haltungsschulung. Unsere Stunde beenden wir mit Dehnübungen und einer Entspannung.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

35623
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
19:00–20:00 Uhr
Neckartenzlingen, Kita in der Au, Bewegungsraum
Gebühr: 64 €

Zumba® Fitness/Bokwa® Mix

In diesem Kurs werden wir zwei Tanzbewegungen miteinander verknüpfen: Zumba® aus den USA, das Tanz und Fitness vereint und Bokwa®, eine Kombination aus afrikanischen Tänzen und Kickboxen. Einzige Voraussetzung dafür ist das Beherrschen von Alphabet und Zahlen. Der schweißtreibende Fitnesstrend gilt als guter Fettverbrenner. Es ist kein wirkliches Tanz-Workout – es gibt keine Choreographie und keine Zählschritte. Die Teilnehmer(innen) steigen Buchstaben und Zahlen mit ihren Füßen, während sie sich zusammen zur Musik bewegen. Für alle Altersklassen geeignet, leicht nachzutanzen durch seine ansteckende Musik. Feurige Lateinamerikanische Rhythmen kombiniert mit den heißen Tanzschritten von Cumbia, Salsa, Samba, Merengue und afrikanischen Tanzelementen.
Mitzubringen: Sportkleidung

Zumba® Fitness/Bokwa® Mix

Angelika Priklopil

35680
8-mal, montags, ab 23. 02. 15
20:15-21:15 Uhr
Neckartenzlingen, Auwiesenschule, Sporthalle
Gebühr: 64 €

35680A
8-mal, montags, ab 11. 05. 15
20:15-21:15 Uhr
Neckartenzlingen, Auwiesenschule, Sporthalle
Gebühr: 64 €

NEU

Zumba® Step

Conny Sieme

Zumba® Step bringt kraftvolles Training für den Unterkörper auf ein neues Niveau. Das neueste Zumba® Programm strafft und stärkt die Gesäßmuskulatur und die Beine mit einer der Schwerkraft trotzenden Mischung aus Zumba-Choreo und Step-Aerobic. Sie erzielen dabei optimale Ergebnisse, ohne auf die mitreißenden Rhythmen verzichten zu müssen.
Mitzubringen: feste Turnschuhe mit hellen Sohlen, ggf. Handtuch, Getränk

35682
8-mal, montags, ab 08. 06. 15
20:15-21:15 Uhr
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 50,10 €

Discofox – Workshop

für Anfänger(innen)
Angelika Priklopil

Dieser Tanz ist ein absolutes Muss! Bei keinem anderen Tanz kann man so viele Pluspunkte setzen – vorausgesetzt „man kann“. Discofox auch Disco Swing, Hustle oder Tipfox genannt, ist eine Fusion vieler verschiedener Elemente aus anderen Tänzen z. B. Rock `n` Roll, Boogie Woogie, Swing, Salsa und Cha-Cha-Cha. Der Discofox ist neben Salsa der populärste Paartanz, was u. a. auch an seiner technischen Unkompliziertheit liegt.

35685
Samstag, 25. 04. 15, 19:30–21:30 Uhr
Sonntag, 26. 04. 15, 13:00–15:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 32 €
bitte paarweise anmelden

Tanzen, weil es Spaß macht

Angelika Priklopil

Tanz dich fit mit deinem Partner. Discofox und „Alles“ was tänzerisch in Vergessenheit geraten ist, wird aufgefrischt und auf Wunsch Neues dazu gelernt. Zwei Stunden Tanzen pur ...

35686
Sonntag, 15. 03. 15, 15:15-17:15 Uhr
Sonntag, 26. 04. 15, 15:15-17:15 Uhr
Sonntag, 21. 06. 15, 15:15-17:15 Uhr
Sonntag, 12. 07. 15, 15:15-17:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 64 €
bitte paarweise anmelden

Jazz-Dance

Dieser Kurs richtet sich an alle ab 18 Jahren, die die Technik des Jazz-Dance wieder auffrischen oder erlernen möchten. Nach einem Warm-Up und etwas Krafttraining kommen wir zu Koordinationsübungen und einzelnen Schrittfolgen, um die Stunde dann mit einer kleinen Choreografie zu beenden.
Mitzubringen: Sportbekleidung, Gymnastikschläppchen/Socken (keine Turnschuhe!)

Jazz-Dance

für Jugendliche und Erwachsene
Katja Privitera

35687
5-mal, freitags, ab 27. 02. 15
19:30–20:30 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 21,30 €

35688
10-mal, freitags, ab 17. 04. 15
19:30–20:30 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 42,60 €

Line Dance – Workshop

für Anfänger(innen)
Angelika Priklopil

Der Line Dance entwickelte sich im Laufe des 20. Jahrhunderts hauptsächlich in den USA. Ob Mann, ob Frau, man tanzt unabhängig in Reihen, Linien, vor- und hintereinander. Freude an dieser Art des Tanzens und der Spaß stehen an erster Stelle. Ursprünglich wurde Line Dance zu Country Western Musik getanzt. Heute tanzt man auch zu Rock- und Popmusik.

35689
Samstag, 20. 06. 15, 16:00–18:00 Uhr
Sonntag, 21. 06. 15, 13:00–15:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 32 €

Raviolivariationen

Peter Bauer

Raviolivarianten – nicht aus der Dose – sondern selbstgemacht als Suppeneinlage, Salat, Hauptspeise und auch als Dessert. Gemeinsam bereiten wir Nudelteig und die verschiedenen Füllungen zu, um die Vielfalt dieser italienischen „Maultasche“ kennen zu lernen.
Mitzubringen: Schürze, Getränk, Gefäße für Kostproben, Geschirrtuch

39965
Freitag, 17. 04. 15, 17:30–20:30 Uhr
Neckartenzlingen, Realschule, Schulküche
Gebühr: 12,80 € (zzgl. 10 €
Lebensmittelkosten, werden vor Ort kassiert)

NEU

Französisch für den Urlaub

(Buch: Französisch für den Urlaub – Klett-Verlag)
Angelika Kopp

Ideal für alle Einsteiger(innen), die einen ersten Einblick in die Sprache und Kultur ihres Urlaubslandes bekommen möchten.

43605
15-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
10:15-11:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (links)
Gebühr: 66,60 €

Italienisch – A 2

für Fortgeschrittene
(Buch: wird im Kurs bekannt gegeben)
Angelika Kopp

44605
15-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
09:00–10:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (links)
Gebühr: 53,40 €

NEU

Ungarisch – A 1

vhespresso
klein-stark-gut

für Anfänger(innen)
(Buch: Situáciòk)
Andrea Galac-Apro

47050
8-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Neckartenzlingen, Auwiesenschule
Gebühr: 174 €
vhespresso-Kurs: 2-5 Teilnehmende

Smartphone/iPhone – die wichtigsten Funktionen

Fabian Joswig

Der Kurs eignet sich für Personen, die bereits ein Smartphone/iPhone besitzen und sich einen besseren Überblick über die Funktionen und die Handhabung des Geräts verschaffen wollen.
Smartphones sind Multifunktionsgeräte, die sich für eine fast unüberschaubare Anzahl von Anwendungen eignen. Im Kurs behandeln wir die wichtigsten Anwendungen. Ziel ist es, Ihnen einen besseren Überblick im Umgang mit Ihrem Smartphone zu verschaffen, Sie mit der Logik der Geräte vertraut zu machen und so zur sicheren Handhabung beizutragen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder iPhone mit. Da die Oberflächen der verschiedenen Smartphone-Typen unterschiedlich sind werden wir die jeweiligen Funktionen und Anwendungen beispielhaft erklären, gemeinsam suchen und dann den Umgang damit üben.
Weitere Informationen im Internet unter www.vhs-nuertingen.de.
Mitzubringen: Eigenes Smartphone/iPhone

52292
Donnerstag, 23. 04. 15, 18:00–21:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (links)
Gebühr: 23 € (inkl. 3 € Materialkosten)

Englisch – Vorbereitung auf den Realschulabschluss

für 9. und 10. Klasse Realschule
(Buch: Material der Kursleiterin)
Andrea Zechner

Dieser Kurs bietet eine intensive Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung auf der Basis der neuen Prüfungsordnung. Wir beschäftigen uns demnach u. a. mit Satzergänzungen, der Fragestellung, der Erklärung englischer Wörter und Begriffe und dem kreativen Schreiben. Alle wichtigsten Grammatikstrukturen werden systematisch wiederholt, Wortfelder aktiviert, verwechselbare Wörter trainiert. Natürlich haben die Wünsche der Schüler immer Vorrang. Die zahlreichen spielerischen Elemente sorgen für den nötigen Spaß beim Lernen.

61045
5-mal, samstags, ab 14. 03. 15
13:15-15:45 Uhr
Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 132
Gebühr: 79 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Mathematik – Vorbereitung auf den Realschulabschluss

Richard Rösch

Der Kurs richtet sich an Schüler(innen) der Klasse 10 Realschule. In einer Kleingruppe werden wir gemeinsam die Prüfungsaufgaben der vergangenen Jahre besprechen. Nach einer kurzen, aber gründlichen Wiederholung des Unterrichts gehen wir in Lernphase zwei über. Dort kann jeder anhand von Übungsaufgaben seine Kenntnisse überprüfen und vertiefen. Dabei wird sowohl auf eine individuelle Betreuung als auch auf eine gemeinsame Besprechung Wert gelegt.

61046
5-mal, samstags, ab 07. 02. 15
12:45–15:00 Uhr
Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 134
Gebühr: 121,50 €
Kleingruppe

Mathematik – Abiturvorbereitung – Allgemeinbildende Gymnasien

Kursstufe 2 Teil 2
Richard Rösch

Der Kurs richtet sich an Schüler(innen) der allgemeinbildenden Gymnasien. Im Hinblick auf das bevorstehende Abitur werden in der Kleingruppe Prüfungsaufgaben der vergangenen Jahre aus den Lehrplaneinheiten „Infinitesimalrechnung“, „Analytische Geometrie“ und „Stochastik“ gründlich wiederholt. Ein wesentlicher Bestandteil des Kurses wird der richtige Umgang mit sogenannten Transferaufgaben sein. Gemeinsam werden wir verschiedene Lösungsstrategien ausprobieren, die das Verständnis komplexer Sachzusammenhänge erleichtern.

61047
5-mal, samstags, ab 07. 02. 15
10:00–12:15 Uhr
Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 134
Gebühr: 121,50 €
Kleingruppe

Mathematik – Abiturvorbereitung – Berufliche Gymnasien

Kursstufe 2 Teil 2
Richard Rösch

Im Hinblick auf das bevorstehende Abitur wird der prüfungsrelevante Unterrichtsstoff anhand von Prüfungsaufgaben vergangener Jahre gründlich wiederholt. Neben dem Schwerpunkt „Analysis“ werden wir in Absprache zwei weitere Aufgabenfelder auswählen und besprechen. Zur Auswahl stehen: Vektorgeometrie, Anwendungsorientierte Aufgaben, Wirtschaftliche Anwendungen, Lineare Optimierung und Stochastik.

61048
5-mal, samstags, ab 07. 02. 15
15:30–17:45 Uhr
Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 134
Gebühr: 121,50 €
Kleingruppe

vhs Neckartenzlingen
Telefon 07127 925892

Neuffen

Leiterin: Inge Hess
Nürtinger Straße 14
72639 Neuffen

Telefon 07025 4321
Fax 07025 841214
E-Mail: neuffen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag bis Freitag

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind schriftlich, telefonisch, per E-Mail oder Fax sofort nach dem Erscheinen des Programmes möglich.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Hohenneuffen hautnah

Junge vhs

Burgführung für Jung und Alt
Führung mit Anmeldung.
Regine Erb

Geschichte für die ganze Familie! Bei der Familienführung kommen sowohl Kinder als auch Eltern auf ihre Kosten. Wir hören nicht nur historische Fakten, sondern erfahren viel über das mittelalterliche Leben auf der Burg. In spielerischer Weise erkunden wir mit Ihnen und Euch die mächtige Burg und erzählen die Geschichte und Geschichten des Hohenneuffen. Es handelt sich um eine kindgerechte Führung, in der Kinder zwischen 5 und 10 Jahren im Vordergrund stehen, während die begleitenden Erwachsenen zum staunenden Publikum werden.
Festes Schuhwerk erforderlich.

11172
Samstag, 11. 04. 15, 14:00–15:30 Uhr
Hohenneuffen, Treffpunkt: Wegekreuz direkt unter der Ruine
Gebühr: 6 €
Kinder bezahlen eine ermäßgte Gebühr von 3,80 €

Wanderung mit Burgführung

Führung mit Anmeldung. Regine Erb

Das Wahrzeichen der Stadt Neuffen ist weithin sichtbar. Die Historie dieser imposanten Burgruine lernen wir auf einem abendlichen Spaziergang mit Burgführung kennen.

11173
Freitag, 03. 07. 15, 18:00–21:00 Uhr
Neuffen, Treffpunkt: Wanderparkplatz Schelmenwasen
Gebühr: 8 €

Hansestadt Hamburg

Diavortrag. Bernd Mantwill

Deutschlands größte Hafenstadt wird auch als das „Tor zur Welt“ bezeichnet. Die am Mündungstrichter der Elbe gelegene Stadt war stets eine Bürgerstadt und nie eine fürstliche Residenz. Zu den großen Attraktionen Hamburgs gehören der „Michel“, der Hafen mit den St. Pauli Landungsbrücken und der Speicherstadt, das Rathaus und die Binnenalster. Nachts um halb eins gehört natürlich auch die Reeperbahn ins Programm einer Hamburg-Reise.
In Zusammenarbeit mit TiP

14170
Freitag, 27. 02. 15, 20:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, Foyer
Gebühr: 5 € (Abendkasse)

Tunesien: Vom Mittelmeer in die Sahara

Diavortrag. Bernd Mantwill

Diese Diareise führt durch das südliche Tunesien. Am Mittelmeer liegen die vom Tourismus geprägten Orte Zarzis und die Insel Djerba. Weiter im Landesinneren liegt das Matmata-Bergland. Die hier lebenden Berber lebten einst vor Hitze und Feinden geschützt in sogenannten Trichterwohnungen, Höhlen oder befestigten Dörfern, den Ksar. Diese traditionellen Wohnungen werden heute teilweise als Restaurant oder Hotel genutzt. Ganz im Süden beginnt die Sahara. Hier erstrecken sich die endlos erscheinenden Sanddünen des Grand Erg Oriental und der Salzsee Schott-el Djerid, mit der Oasenstadt Tozeur.
In Zusammenarbeit mit TiP

14171
Freitag, 27. 03. 15, 20:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, Foyer
Gebühr: 5 € (Abendkasse)

Inseln und Halbinseln im Mittelmeer – antike Kulturen

Sizilien – in Vergangenheit und Gegenwart

Diavortrag. Reinhold Richter

„Sizilien hat alles“ schrieb einst Goethe. In der Tat erlebt man dort eine Begegnung mit allen alten Kulturen rund um den Mittelmeerraum und das Sizilien von heute bietet alles, was ein Tourist sich wünscht: blauen Himmel, Meer, Strand, reizende Städte und Berge.
Der Diavortrag beginnt in Syracus, wo noch viele Ruinen aus griechischer und römischer Zeit zu sehen sind – darunter das „Ohr des Dyonis“, eine ohrförmige Höhle mit einzigartiger Akustik. In Agrigent, Selinunt und Segesta stehen die schönsten Tempel aus der Zeit der Griechen; in Palermo, Monreale und Cefalu sehenswerte Paläste aus der Normannenzeit und großartige Kirchen nach byzantinischen Vorbildern. Das zu Füßen des Ätnas gelegene Taormina gehört zu den beliebtesten Urlaubsorten Siziliens. Die Besteigung des 3000 m hohen Ätnas erfordert Bergerfahrung und Orientierungsvermögen. Der Vulkan ist immer noch tätig und eine ständige Gefahr für Dörfer und Städte in seiner Nähe.
Der Referent hat Sizilien mehrfach bereist und hierüber eine Bildreihe zusammengestellt, bei der eine eindrucksvolle Begegnung mit Vergangenheit und Gegenwart vermittelt wird.
In Zusammenarbeit mit TiP

14172
Freitag, 13. 03. 15, 20:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, Foyer
Gebühr: 5 € (Abendkasse)

Sardinien – Küsten, Hochgebirge, Nuraghen-Kultur

Diavortrag. Reinhold Richter

Sardinien gehört zu den vier autonomen Regionen Italiens. Die vom Touristenverkehr noch nicht überlaufene Insel beitet mit ihren bizarren Küsten, ihrer einsamen Bergwildnis und den alten Dörfern und Städten im Landesinneren Bilder von ganz besonderem Reiz. Die Nuraghen sind einmalige Zeugen einer antiken Mittelmeerkultur und für sich schon eine Reise wert. Im archäologischen Museum von Cagliari, der Hauptstadt des Landes, sind viele Gegenstände und Bronzefiguren aus der Nuraghenzeit zu sehen.
In Tharros stehen die Ruinen einer Karthagerstadt, in Alghero Festungen aus der Zeit der

spanischen Herrschaft und weit im Land verstreut stehen Kirchen aus schwarz-weißen Marmorsteinen aus der Zeit der Pisaner. Felsenwohnungen der Antike und eine beherrschende Burg sind bei Castalsardo zu sehen. Landschaftliche Höhepunkte bieten der Golf von Arzachena im Osten und die Felsenküste bei Alghero im Westen der Insel. Die mediterrane Flora erblüht im Frühjahr in ihrer ganzen Pracht.
In Zusammenarbeit mit TiP

14173
Freitag, 17. 04. 15, 20:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, Foyer
Gebühr: 5 € (Abendkasse)

Istrien – Bergland und Küste

Diavortrag. Reinhold Richter

Der nördliche Zipfel Jugoslawiens war nach dem Zweiten Weltkrieg der Zankapfel zwischen Jugoslawien und Italien. Die Grenze der Zonen A und B von Triest ging mitten durch die Halbinsel. Schließlich kam Triest an Italien, der Rest an Jugoslawien. Viele Italiener Istriens wanderten daraufhin aus. Ganze Ortschaften der verkarsteten Hochfläche blieben fast menschenleer zurück. Motovun und Groscnjan sind heute noch Zeugen kühner Kolonisation im verkarsteten Bergland. In entlegenen Kirchen findet man berühmte Freskenzyklen, wie den Totentanz in Beram und Hrastovije. Die istrische Küste wurde auf ihrer Westseite einst von den Venezianern schiffbar gemacht.
Die alten Städte Piran, Porec und Rovinj können ihre venezianische Vergangenheit auch heute noch nicht verleugnen. In Pula bauten bereits die Römer einen Kriegshafen. In dieser Stadt entstand auch die drittgrößte Arena des römischen Imperiums, die ausgezeichnet erhalten ist. Luxuriöse Hotels in den Badeorten bilden einen interessanten Gegensatz zu den alten Städten an der Küste. Die berühmte Adelsberger Grotte und die Höhlen von St. Kanzian dürfen bei keinem Besuch Istriens fehlen.
In Zusammenarbeit mit TiP

14174
Freitag, 08. 05. 15, 20:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, Foyer
Gebühr: 5 € (Abendkasse)

vhs Neuffen
Telefon 07025 4321

Workshop: Fotografie – Eine Kunst für sich

für Anfänger(innen)
Gabriela Hausenstein

Sie fotografieren gerne, sind jedoch mit dem Ergebnis nicht immer zufrieden? Sie möchten nicht mehr im Automatik-Modus arbeiten, sondern endlich selbst Ihr Bildergebnis bestimmen? Dann lernen Sie in Theorie und Praxis die Grundlagen der Kameratechnik sowie der kreativen Bildgestaltung. Alle Themen werden ausführlich besprochen und mit der eigenen Kamera individuell getestet und geübt. Der Kurs richtet sich an Benutzer von Spiegelreflex- und Kompaktkameras, (analog/digital), da es sowohl um Kameratechnik als auch um Bildgestaltung geht. Der Kurs findet am letzten Termin im Freien statt.
Mitzubringen: Kamera, Objektive, geladene Akkus, Bedienungsanleitung und Stativ, soweit vorhanden

24701
Donnerstag, 11. 06. 15, 18:00–21:45 Uhr
Montag, 15. 06. 15, 18:00–21:45 Uhr
Donnerstag, 25. 06. 15, 18:00–21:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, PC-Raum, Raum 24
Gebühr: 56 €

Überraschung zum Muttertag

für Kinder von 8 – 10 Jahren
Anja Sigg

Es ist wieder soweit – Muttertag – und wir verraten nichts. Schließlich wollen wir unsere Mama überraschen. Gemeinsam werden wir ein schönes Muttertagsgeschenk basteln, um uns wieder bei ihr zu bedanken.
Mitzubringen: Getränk, Tasche

27703
Dienstag, 05. 05. 15, 18:00–20:15 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Realschule
Gebühr: 7,50 € (zzgl. 3 € Materialkosten)

NEU

Rubberbands – cooler Schmuck für Dich

für Kinder von 8 – 10 Jahren
Anja Sigg

Ein Hype geht um die Welt – wer kennt Sie noch nicht? Wir werden gemeinsam stylischen Schmuck mit Rubberbands – ganz ohne Loomrahmen – herstellen. Um die coolsten Armbänder, Ketten und Co zu zaubern, brauchen wir zwei Häkelnadeln und Rubberbands. Gerne könnt Ihr kleine Perlen oder Beads mitbringen. Wir versuchen alles einzuarbeiten.
Mitzubringen: 2 Häkelnadeln Stärke 2 – 3, Rubberbands in verschiedenen Farben, evtl. Perlen und Beads

27704
Montag, 02. 03. 15, 18:00–20:15 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Realschule
Gebühr: 7,50 €

Ausgleichsgymnastik

für Frauen
Ingrid Guhl

Dieser Kurs bietet ein Übungsprogramm an, das sich am Menschen in seiner Ganzheit orientiert und Spaß an der Bewegung sowie Körperbewusstsein in den Mittelpunkt stellt. Ziel des Kurses ist sowohl die Stärkung als auch die Entspannung des Rückens und die Aufrechterhaltung der Beweglichkeit.
Mitzubringen: Sportkleidung, Matte

35710
16-mal, montags, ab 23. 02. 15
09:00–10:00 Uhr
Neuffen, Stadthalle, Vereinsraum
Gebühr: 68,30 €

Ich beweg' mich: Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen
Ingrid Guhl

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

35711
16-mal, montags, ab 23. 02. 15
10:15-11:15 Uhr
Neuffen, Stadthalle, Vereinsraum
Gebühr: 68,30 €

Tanztreff

Renate Matrohs

Haben Sie Freude und Lust auf Bewegung mit schönen Melodien und Geselligkeit? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Tanzen hält fit, regt Herz und Kreislauf an und hebt die Lebensfreude. Teilnehmen können Sie an diesem Kurs als Einzelperson. Sie müssen keinen Partner bzw. keine Partnerin haben oder zum Kurs mitbringen. Wir tanzen internationale Volks- und Folkloretänze und Line-Dance.
Mitzubringen: bequeme Schuhe

35740
10-mal, montags, ab 02. 03. 15
19:30–21:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, HS, Foyer
Gebühr: 60 €

Pikante Ofenhits

Pizza, Quiche und Tarte ... wir bereiten herzhafte Leckereien für die ganze Familie und die lieben Gäste zu.
Mitzubringen: Hefeteigschüssel, Topflappen, Geschirrtücher, evtl. Rührgerät mit Knethaken, etwas zu trinken, Gefäß für Kostproben

Pikante Ofenhits

Hannelore Wurster

39970
Donnerstag, 19. 03. 15, 18:00–21:45 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, RS Mittelbau, Schulküche
Gebühr: 15 € (zzgl. ca. 8 € Lebensmittelkosten)

39971
Dienstag, 24. 03. 15, 18:00–21:45 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, RS Mittelbau, Schulküche
Gebühr: 15 € (zzgl. ca. 8 € Lebensmittelkosten)

39972
Donnerstag, 26. 03. 15, 18:00–21:45 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, RS Mittelbau, Schulküche
Gebühr: 15 € (zzgl. ca. 8 € Lebensmittelkosten)

Kulinarisches aus dem Orient

Freya Mast

Gewürze, Dufte und Aromen ziehen durch die Küche, wenn die Vielfalt des Orients uns verzaubert. Wir bereiten Karotten-Orangensalat, Linsensuppe, Yufka-Teigtaschen und vieles mehr an diesem Abend zu.
Mitzubringen: Schreibzeug, Geschirrtuch, Getränk, Gefäß für Kostproben

39973
Dienstag, 10. 03. 15, 18:30–21:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, RS Mittelbau, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Leichte Küche und Salate

Freya Mast

Frisches Frühlingsgemüse, leicht und unkompliziert zubereitet, kalorienarme, nährstoffreiche Salate, Tolles aus der Knolle und vieles mehr bereiten wir an diesem Abend zu. Motto: gemeinsam kochen und genießen.
Mitzubringen: Geschirrtuch, Getränk, Gefäß für Kostproben, Schreibzeug

39974
Dienstag, 17. 03. 15, 18:30–21:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, RS Mittelbau, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

„Lust auf Tapas & Co."

Patricia Martin Fantova

Die Spanier sind ein Volk der Genießer. Aufgrund der vielfältigen Einflüsse weisen die Regionen ganz unterschiedliche Spezialitäten und Getränke auf. Gemeinsam entdecken wir die spanische Küche.
Mitzubringen: Getränk und Gefäß für Kostproben, Geschirrtuch

39975
Freitag, 20. 03. 15, 18:30–21:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, RS Mittelbau, Schulküche
Gebühr: 12 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Snacks und Happen

Köstlichkeiten für das Buffet
Freya Mast

Kleine Köstlichkeiten, raffinierte Rezepte wie Erdnusskekse, Zwiebelplätzchen, Früchte-Amarula und vieles mehr wollen wir an diesem Abend zubereiten und genießen.
Mitzubringen: Schreibzeug, Geschirrtuch, Getränk, Gefäß für Kostproben

39976
Dienstag, 14. 04. 15, 18:30–21:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, RS Mittelbau, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Beilagen zum Grillabend

Köstlichkeiten für das Buffet
Freya Mast

Selbstgebackene Brötchen, Salate, Dipps, Fleisch- und Gemüse-Käse-Spieße stellen wir an diesem Abend als tolle Beilagen zum Grillabend gemeinsam her.
Mitzubringen: Schreibzeug, Geschirrtuch, Getränk, Gefäß für Kostproben

39977
Dienstag, 05. 05. 15, 18:30–21:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, RS Mittelbau, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Ostergebäck – Mutter/Kind

für Kinder von 6 – 8 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen (Mama)
Anja Sigg

Der Osterhase sitzt schon vor der Tür. Wir werden gemeinsam mit unserer Mama Ostergebäck aus Hefeteig oder Rührteig herstellen.
Mitzubringen: Schürze, Getränk, Gefäß für Kostproben

39978
Mittwoch, 25. 03. 15, 18:00–20:15 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, RS Mittelbau, Schulküche
Gebühr: 7,50 € (zzgl. ca. 3 – 4 € Lebensmittelkosten)

Fingerfood – Mutter/Kind

für Kinder von 7 – 10 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen (Mama)
Anja Sigg

Wollt ihr eure Freunde einmal überraschen oder Ideen für eine Geburtstagsparty sammeln? An diesem Abend werden wir gemeinsam verschiedene Variationen von Fingerfood herstellen. Gebackenes oder Belegtes und Aufstriche – wir haben Spaß dabei.
Mitzubringen: Schürze, Getränk, Gefäß für Kostproben

39979
Montag, 15. 06. 15, 18:00–20:15 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, RS Mittelbau, Schulküche
Gebühr: 7,50 € (zzgl. ca. 5 € Lebensmittelkosten)

Französisch „Turbokurs!"

(Buch: wird am ersten Kurstag festgelegt)
Eva Weller

Sie möchten die französische Sprache schnell und effizient lernen, um sich im Urlaub zurecht zu finden oder die Basis für weitere Französischkurse zu legen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. In zehn Wochen lernen Sie in einer kleineren Gruppe von acht bis max. 12 Personen Französisch sprechen und verstehen, lesen und schreiben, so dass sich Erfolgserlebnisse rasch einstellen können.

43320
10-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
19:30–21:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule
Gebühr: 66,60 €

Smartphone/iPhone – die wichtigsten Funktionen

Robin Ries

Der Kurs eignet sich für Personen, die bereits ein Smartphone/iPhone besitzen und sich einen besseren Überblick über die Funktionen und die Handhabung des Geräts verschaffen wollen.
Smartphones sind Multifunktionsgeräte, die sich für eine fast unüberschaubare Anzahl von Anwendungen eignen. Im Kurs behandeln wir die wichtigsten Anwendungen. Ziel ist es, Ihnen einen besseren Überblick im Umgang mit Ihrem Smartphone zu verschaffen, Sie mit der Logik der Geräte vertraut zu machen und so zur sichereren Handhabung beizutragen. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder iPhone mit. Da die Oberflächen der verschiedenen Smartphone-Typen unterschiedlich sind werden wir die jeweiligen Funktionen und Anwendungen beispielhaft erklären, gemeinsam suchen und dann den Umgang damit üben.
Weitere Informationen im Internet unter www.vhs-nuertingen.de.
Mitzubringen: Eigenes Smartphone/iPhone

52293
Donnerstag, 18. 06. 15, 18:30–21:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule, PC-Raum, Raum 24
Gebühr: 23 € (inkl. 3 € Materialkosten)

Mathematik – Vorbereitung auf den Realschulabschluss

Junge vhs

Richard Rösch

Der Kurs richtet sich an Schüler(innen) der Klasse 10 Realschule. In einer Kleingruppe werden wir gemeinsam die Prüfungsaufgaben der vergangenen Jahre besprechen. Nach einer kurzen aber gründlichen Wiederholung des Unterrichts gehen wir in Lernphase zwei über. Dort kann jeder anhand von Übungsaufgaben seine Kenntnisse überprüfen und vertiefen. Dabei wird sowohl auf eine individuelle Betreuung als auch auf eine gemeinsame Besprechung Wert gelegt.

61055
6-mal, freitags, ab 27. 02. 15
18:00–19:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule
Gebühr: 49,60 € (inkl. Materialkosten)

Mathematik – Vorbereitung auf den Hauptschulabschluss

Junge vhs

Richard Rösch

Der Kurs richtet sich an Schüler der Hauptschule Klasse 9/10. In Kleingruppen werden wir gemeinsam die Prüfungsaufgaben der vergangenen Jahre besprechen. Ziel wird es sein, Wissenslücken zu schließen und die individuellen Rechentechniken zu verbessern.
Mitzubringen: Heft, Schreibzeug

61056
5-mal, montags, ab 13. 04. 15
18:00–19:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Werkrealschule
Gebühr: 42 € (inkl. Materialkosten)

Oberboihingen

Leiterin: Brigitte Rapp
Jusistraße 7
72644 Oberboihingen

Telefon 07022 62780
Fax 07022 260234
E-Mail: oberboihingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag bis Freitag

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind schriftlich, per E-Mail oder Fax ab sofort möglich. Telefonisch erreichen Sie die Außenstelle ab Montag, 09. Februar 2015.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Der Mensch – ein Reisender zwischen den Welten ...

Für viele Menschen gibt es nichts Schöneres als der Aufbruch in fremde Länder. Immer wieder haben Dichter aller Epochen Aufbruch und Reise besungen, oftmals aber auch betont, dass es nichts Wichtigeres gibt als die Reise in die eigene Innenwelt.
Lassen Sie sich mit dem Ensemble Divertimento (Sabine Bartl: Flöte, Gabriele Hermann: Cembalo, Dr. Waltraud Falardeau: Rezitation und Lesung) auf unterhaltsame Weise auf das Unterwegssein ein. Wo könnte dies besser gelingen als inmitten der aufbrechenden Natur des Tachenhäuser Hofes?
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Der Mensch – ein Reisender zwischen den Welten ...

Poetisch-musikalischer Abend
Literarisch-musikalischer Abend
Dr. Waltraud Falardeau, Sabine Bartl, Flöte, Gabriele Hermann, Cembalo

21810
Freitag, 17. 07. 15, 19:30–21:00 Uhr
Oberboihingen, Hofgut Tachenhausen, Eingang Lehr- und Versuchsgart
Gebühr: 14 €

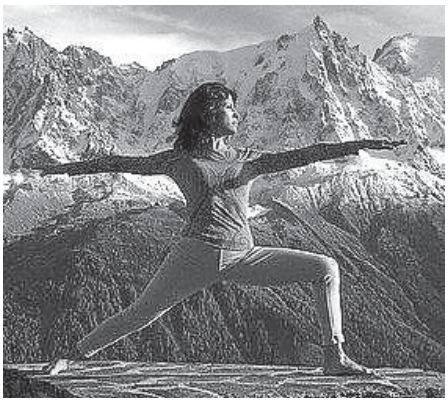
Der Mensch – ein Reisender zwischen den Welten ...

Literarisch-musikalischer Abend
Dr. Waltraud Falardeau, Sabine Bartl, Flöte, Gabriele Hermann, Cembalo

21811
Samstag, 18. 07. 15, 19:30–21:00 Uhr
Oberboihingen, Hofgut Tachenhausen, Eingang Lehr- und Versuchsgart
Gebühr: 14 €

Hatha Yoga für Anfänger(innen)

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den Körperübungen (Asanas) mit Konzentration auf die Atmung. Einfache Dehn- und Kräftigungsübungen, Atemübungen, sowie eine abschließende Tiefenentspannung runden die Übungseinheit ab. Ziel ist es, vorhandene Potentiale zu wecken und mehr Flexibilität, höhere Muskelkraft
und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Der Kurs richtet sich an Anfänger(innen) jeder Altersstufe ohne Vorkenntnisse.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke, Sitzkissen (falls vorhanden), Nackenkissen, warme Socken



NEU

Hatha Yoga für Anfänger(innen)

Christa Keuerleber

32752
4-mal, montags, ab 02. 03. 15
18:00–19:15 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 31,30 €
Kleingruppe

32752A
5-mal, montags, ab 20. 04. 15
18:00–19:15 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 39,20 €
Kleingruppe

32752B
4-mal, montags, ab 08. 06. 15
18:00–19:15 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 31,30 €
Kleingruppe

Anmeldung möglichst 10 Tage vor Kursbeginn

Manche Kurse müssen wir eine Woche vor Beginn absagen, wenn nach unseren Unterlagen zu wenig Anmeldungen vorliegen. Leider melden sich immer mehr Teilnehmer(innen) nicht an, sondern kommen ganz spontan und stehen dann vor verschlossener Tür. Und wir müssen feststellen, dass wir den Kurs leider unnötigerweise abgesagt haben. Wir wollen Ihnen und uns diese Enttäuschung ersparen. Deshalb bitte rechtzeitig anmelden!

Bewegungsspiele

Im Umgang mit Alltagsmaterialien, Klein- und Großgeräten geht es um das freudvolle miteinander Bewegen, Spielen, Probieren, Entdecken, Erfinden und Erleben. Dabei können wir unser Bewegungsrepertoire erweitern und mehr Selbstsicherheit erlangen. Dafür ist die Begrenzung der Altersspanne unbedingt notwendig.
Mitzubringen: leichte, bequeme Kleidung, Turnschuhe

Bewegungsspiele

für Eltern und Kinder
von 1 1/2 – 4 Jahren
Margit Ruhland

35750
12-mal, montags, ab 23. 02. 15
15:30–16:30 Uhr
Oberboihingen, Sporthalle Im Kirchrain
Gebühr: 35,20 € (ein Elternteil und ein Kind, jedes weitere Kind 10 €)

35751
12-mal, montags, ab 23. 02. 15
16:30–17:30 Uhr
Oberboihingen, Sporthalle Im Kirchrain
Gebühr: 35,20 € (ein Elternteil und ein Kind, jedes weitere Kind 10 €).

Ausgleichsgymnastik

für Frauen
Christel Fischle-Kuschke

Zusätzlich zur Ausgleichsgymnastik findet ein flottes Training zur Konditionsschulung und Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit statt.
Mitzubringen: Turnschuhe, Turnkleidung

35756
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:00–18:45 Uhr
Oberboihingen, Gemeindehalle
Gebühr: 48 €

Gymnastik auf Stühlen und Matten

Dieser Kurs soll in fröhlicher Runde die Beweglichkeit älterer Menschen erhalten. Dazu stehen uns verschiedene Kleingeräte sowie Stühle und Matten zur Verfügung.
Mitzubringen: Turnschuhe, Turnkleidung

Gymnastik auf Stühlen und Matten

für Frauen 60+
Christel Fischle-Kuschke

35757
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
19:00–19:45 Uhr
Oberboihingen, Gemeindehalle
Gebühr: 48 €

35758
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
20:00–20:45 Uhr
Oberboihingen, Gemeindehalle
Gebühr: 48 €

Fit und Fun mit Musik

N.N.

Schwerpunkt dieses Kurses ist ein effektives Ganzkörpertraining zu fetziger Musik unter gesundheitsförderndem Aspekt. Mit einem lockeren „Warm-up“ werden Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Den zweiten Teil der Stunde bildet ein intensives Muskeltraining, bei dem nicht nur Bauch-Beine-Po (BBP), sondern auch Arme, Schultern und Rücken gekräftigt werden. Abschließendes Stretching und verschiedene Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
Mitzubringen: bequeme Kleindung, Matte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

35759
12-mal, montags, ab 02. 03. 15
19:30–20:30 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 57,60 €

Bauch-Oberschenkel-Po-Training

Ivonne Grösser

In diesem Kurs werden speziell die „Problemzonen“ Bauch-Oberschenkel-Po gekräftigt. Nach einem flotten „Warm-up“ folgen Übungen zur Kräftigung und Straffung, anschließend wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt.
Mitzubringen: Sportkleidung,Turnschuhe, Matte

35760
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
19:15-20:00 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 48 €

Rücken-Fit

Dies ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich. Die Kurse dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden. Sie können kein Ersatz für eine krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten.
Mitzubringen: Matte, Kissen, bequeme Kleidung

Rücken-Fit

Ivonne Grösser

35765
15-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
20:00–20:45 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 48 €
Kleingruppe

Rücken-Fit

Silvia Scheerer

35766
15-mal, mittwochs, ab 04. 03. 15
16:15-17:00 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 48 €

35767
15-mal, mittwochs, ab 04. 03. 15
17:00–17:45 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 48 €

35768
15-mal, mittwochs, ab 04. 03. 15
17:45–18:30 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 48 €

35769
15-mal, mittwochs, ab 04. 03. 15
18:30–19:15 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 48 €

35770
15-mal, mittwochs, ab 04. 03. 15
19:15-20:00 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 48 €

35771
15-mal, mittwochs, ab 04. 03. 15
20:00–20:45 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 48 €

35772
15-mal, donnerstags, ab 05. 03. 15
08:45-09:30 Uhr
Oberboihingen, Gemeindehalle
Gebühr: 48 €

35773
15-mal, donnerstags, ab 05. 03. 15
09:30–10:15 Uhr
Oberboihingen, Gemeindehalle
Gebühr: 48 €

35774
15-mal, donnerstags, ab 05. 03. 15
10:15-11:00 Uhr
Oberboihingen, Gemeindehalle
Gebühr: 48 €

Englisch (nicht nur) für Senior(inn)en

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Brigitte Basler

vhespresso
klein-stark-gut

Sie wollten schon immer Englisch lernen, um auf Reisen, im Alltag und Beruf wenigstens über Gundkenntnisse zu verfügen und sich dadurch sicherer zu fühlen? Außerdem wollen Sie sich geistig fit halten, befürchteten bislang aber, langsamer als die jüngeren oder geübten Teilnehmer(innen) voranzukommen und den anderen „hinterherzuhinken“?
In diesem vhespresso-Englischkurs in einer sehr kleinen Gruppe von zwei bis maximal fünf Personen ist ein entspanntes und zugleich konzentriertes Lernen möglich, das auf Ihr Lerntempo und Ihre Interessen Rücksicht nimmt und die besten Voraussetzungen für zügige Fortschritte bietet. Zudem ist die Durchführung des Kurses ab zwei Personen garantiert. Der Kurs ist für Anfänger(innen) und Personen mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

42460
10-mal, mittwochs, ab 11. 03. 15
10:00–11:00 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 133,50 €
vhespresso-Kurs: 2-5 Teilnehmende

Unterensingen

Leiterin: Ingrid Müller
Kanalstraße 1/1
72669 Unterensingen

Telefon 07022 65476
Fax 07022 909650
E-Mail: unterensingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag 09:00 – 11:00 Uhr und
Dienstag bis Donnerstag 13:00 – 15:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind schriftlich oder per Fax ab sofort möglich. Telefonisch erreichen Sie die Außenstelle ab Montag, 09. Februar 2015.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Schreiben von Anfang an

Einladung zum autobiografischen Schreiben
Angelika B. Lauppe

Jedes Leben ist einzigartig, deshalb wollen wir uns versöhnend, behutsam, aber auch humorvoll erinnern, damit nichts verloren geht.
Unabhängig vom Alter sind alle Menschen angesprochen, die sich mit der eigenen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft auseinander setzen möchten.
Das Aufschreiben verschiedener Lebensstationen hilft uns bei der Aufarbeitung mancher Ereignisse, weil wir beim Schreiben Erlebtes aus anderer Sichtweise betrachten.
Wir widmen uns nicht nur den großen Themen, sondern erinnern uns an viele kleine, scheinbar unwichtige Dinge unseres Lebens. Je öfter wir in dem Schatzkästlein unserer Erinnerung stöbern, je mehr spannende, längst vergessene Geschichten kommen zum Vorschein. Der Austausch in der Schreibgruppe spielt dabei eine erhebliche Rolle.
Alles Geschriebene und Gesprochene während des Kurses bleibt `unter uns´ und somit in `geschütztem Raum´. Schreiberfahrung ist nicht erforderlich. Interessierte bringen zum ersten Treffen, außer Schreibzeug und Block, bitte ein Kinderfoto von sich mit.
Ich freue mich auf Sie.
In Zusammenarbeit mit dem Bürger-Netzwerk Unterensingen

21181
Mittwoch, 04. 03. 15, 15:00–17:00 Uhr
Mittwoch, 25. 03. 15, 15:00–17:00 Uhr
Mittwoch, 29. 04. 15, 15:00–17:00 Uhr
Mittwoch, 10. 06. 15, 15:00–17:00 Uhr
Mittwoch, 08. 07. 15, 15:00–17:00 Uhr
Unterensingen, Ortsmitte, Bürgertreff
Gebühr: 40 €

Yoga hilft beim Abnehmen

Monika Merkle

Spezielle Körperübungen aus dem Hatha Yoga können das Abnehmen fördern, indem sie Blockaden im Energiefluss auflösen, die inneren Organe anregen und alles nicht mehr Benötigte abfließen lassen. Auch Atemübungen, die den Stoffwechsel ankurbeln oder den Hunger reduzieren, ein hilfreiches Mudra, Entspannungsübungen und einige Ernährungstipps tragen unterstützend dazu bei, dass wir uns künftig leichter fühlen und Beruf und Alltag besser bewältigen können.
Mitzubringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen

32801
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
17:45–19:00 Uhr
Kein Kurs am 11.05., 18.05. und 06. 07. 15
Unterensingen, Ortsmitte, Bürgertreff
Gebühr: 90 €

Hatha Yoga in Ruhe und Bewegung

Monika Merkle

Yoga ist Einheit und Harmonie. Die Yoga-Praxis kann Menschen eine große Hilfe und Kraftquelle für Körper, Geist und Seele sein. Mit Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungsübungen können wir abschalten, loslassen und auftanken. Sanfte Übungen stärken Muskulatur und Flexibilität für mehr Lebendigkeit und Wohlgefühl. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Yogaübungen sind für Menschen jeden Alters geeignet. Alle Übungen werden langsam, mit großer Achtsamkeit und nur soweit ausgeführt, wie es die eigene Flexibilität zulässt.
Mitzubringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen

32802
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
19:15-20:45 Uhr
Kein Kurs am 11.05., 18.05. und 06. 07. 15
Unterensingen, Ortsmitte, Bürgertreff
Gebühr: 108 €

Verschenken Sie einen Kurs

Ob Oma, Opa, Mutter, Vater, Tochter, Sohn, Enkel oder Freunde – sie alle finden bei der vhs Wissen und Anregungen!
Kommen Sie in die Geschäftsstelle der vhs Nürtingen und informieren Sie sich über das „Kursgeschenk“. Sie können uns auch anrufen oder faxen:
Telefon 0 70 22 7 5-330
Telefax 0 70 22 3 89 34

Atem – Entspannung – Wirbelsäule

Dies ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich. Die Kurse dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden. Sie können kein Ersatz für eine krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten.
Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Atem – Entspannung – Wirbelsäule

Kerstin David

35801
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
09:00-09:45 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 48 €

35802
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
09:45–10:30 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 48 €

35804
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
14:00–14:45 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 48 €

35805
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:00–18:45 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 48 €

35806
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:45–19:30 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 48 €

35807
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
19:30–20:15 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 48 €

35808
15-mal, montags, ab 23. 02. 15
20:15-21:00 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 48 €

vhs Unterensingen
Telefon 07022 65476

Pilates

Ivonne Colin

Pilates Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig zu Musik durchgeführt.
Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk

35810
16-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
10:40-11:40 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 72,50 €

Ich beweg' mich: Fit im Alltag

Neue Energie tanken
und Muskeln aufbauen
Waltraud Haußmann

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte

35820
15-mal, donnerstags, ab 26. 02. 15
19:30–20:30 Uhr
Unterensingen, UDEON, Gymnastikraum
Gebühr: 64 €

Herkömmliche Rezepte und vegetarische Kost kombinieren

Ursula Kern

In Ihrer mehrköpfigen Familie befindet sich ein(e) Vegetarier(in). Der Rest der Familie möchte gerne herkömmliche Kost essen. Sie bekommen Gäste zu Besuch, darunter befinden sich auch Vegetarier(innen).
Sie lernen, herkömmliche Rezepte so geschickt zu kombinieren, dass ohne großen Mehraufwand oder „Extra-Kochen" alle Gäste zu Ihrem kulinarischen Genuss kommen.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze, Gefäße für Kostproben

39980
Donnerstag, 19. 03. 15, 18:30–22:00 Uhr
Unterensingen, Grundschule, Schulküche
Gebühr: 23 € (inkl. 9 € Lebensmittelkosten)

Schnelle und gesunde Küche

für Berufstätige
Ursula Kern

Wer kennt es nicht? Wir kommen von der Arbeit nach Hause und es stellt sich die Frage: Was koche ich heute? ... oder: Was nehme ich morgen zur Arbeit mit? Lassen Sie uns gemeinsam leckere, gesunde Gerichte kochen, die schnell zubereitet sind. Wir beschäftigen uns auch mit der Frage, was man grundsätzlich zu Hause haben sollte, um ein schnelles, gesundes Gericht zaubern zu können.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze, Gefäße für Kostproben

39981
Freitag, 24. 04. 15, 18:30–22:00 Uhr
Unterensingen, Grundschule, Schulküche
Gebühr: 23 € (inkl. 9 € Lebensmittelkosten)

Gemüse – so gesund und lecker

Ursula Kern

Sie haben Lust, mit Gemüse zu kochen und suchen neue Anregungen und Ideen? Sie haben seither noch nicht so oft mit Gemüse gekocht und möchten es jetzt gerne einmal versuchen? Wir kochen gemeinsam leckere Rezepte mit Gemüse, die sich auch gut vorkochen lassen für den nächsten Tag.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze, Gefäße für Kostproben zum Mitnehmen

39982
Freitag, 10. 07. 15, 18:30–22:00 Uhr
Unterensingen, Grundschule, Schulküche
Gebühr: 19 € (inkl. 9 € Lebensmittelkosten)

Wolfschlugen

Leiterin:
Silke Gora
Beethovenstraße 78
72649 Wolfschlugen
Tel. 07022 2722746
Fax. 07022 272176
E-Mail: wolfschlugen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr
Freitag 07.30 – 09.00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Anmeldungen sind schriftlich oder per E-Mail ab sofort möglich. Telefonisch erreichen Sie die Außenstelle ab Montag, 09. Februar 2015.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Acrylmalerei – Nachbilder zwischen Gegenstand und Farbtiefe

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Ulrike Thiemann

Als Vorbild dienen Fotografien und anderweitige Abbildungen. Trotzdem bilden wir nicht ab, sondern wir lassen uns von Linien und Farben leiten, erfassen Oberflächen und Strukturen, entwickeln ein Thema und komponieren neue Bildwelten. Dabei wollen wir uns ganz auf die Farbe als Material einlassen, Intensität, Dichte und Nuancen erforschen und mit Farbwirkung experimentieren. Zufall und Planung prägen unsere Bilder gleichermaßen. Wieviel Gegenstand im fertigen Bild sichtbar bleibt, ist jedem selbst überlassen!
Mitzubringen: Leinwände im Format 50/60 oder 40/60 oder 40/40, Farben, Pinsel, Spachtel, Wasserbecher und Gefäße zum Farbenmischen soweit vorhanden.
Neulinge können gegen einen Materialbetrag zunächst Materialien der Kursleiterin benutzen und Neuanschaffungen absprechen.

25690
4-mal, mittwochs, ab 04. 03. 15
19:00–21:30 Uhr
Wolfschlugen, Bürgertreff
Gebühr: 40 €
(zzgl. ca. 3 € Materialkosten)

Acrylmalerei kompakt – zweite Chance

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Ulrike Thiemann

Jede(r) kennt das: Bilder, die sich der Fertigstellung entziehen, Bilder mit Schwachstellen oder Mängeln oder einfach ungeliebte Bilder. In diesem Kurs wollen wir uns mit solchen „Eckenstehern" befassen und versuchen ihnen neues Leben einzuhauchen. Jede(r) Teilnehmende sollte ein solches Schätzchen mitbringen, egal, ob auf Leinwand oder Papier.
Mitzubringen: Farben, Pinsel, Becher

25691
2-mal, mittwochs, ab 08. 07. 15
19:00–21:30 Uhr
Wolfschlugen, Bürgertreff
Gebühr: 20 €
(zzgl. ca. 3 € Materialkosten)

Anmeldung möglichst 10 Tage vor Kursbeginn

NEU

Rubberbands – cooler Schmuck für Dich

für Kinder von 8 – 10 Jahren
Anja Sigg

Ein Hype geht um die Welt – wer kennt Sie noch nicht? Wir werden gemeinsam stylischen Schmuck mit Rubberbands – ganz ohne Loomrahmen – herstellen. Um die coolsten Armbänder, Ketten und Co. zu zaubern, brauchen wir zwei Häkelnadeln und Rubberbands. Gerne könnt ihr kleine Perlen oder Beads mitbringen. Wir versuchen alles einzuarbeiten.
Mitzubringen: 2 Häkelnadeln Stärke 2 – 3, Rubberbands in versch. Farben, evtl. Perlen und Beads

27750
Freitag, 27. 02. 15, 16:45–19:00 Uhr
Wolfschlugen, Bürgertreff
Gebühr: 7,50 €

Osterbasteln

für Kinder von 8 – 10 Jahren
Anja Sigg

Ostern steht wieder vor der Tür. Schöne und originelle Ostereier wollen doch alle haben, oder nicht? Wir basteln gemeinsam Ostereier aus Wolle/Schnur und Luftballons. Bitte zieht euch alte Kleidung an.
Mitzubringen: Getränk und Stab oder Ast zum Aufhängen bzw. Transport der Werke. Gerne dürfen auch alte Wollreste mitgebracht werden.

27751
Freitag, 20. 03. 15, 16:45–19:00 Uhr
Wolfschlugen, Bürgertreff
Gebühr: 7,50 € (zzgl. 2 € Materialkosten)

Überraschung zum Muttertag

für Kinder von 8 – 10 Jahren
Anja Sigg

Es ist wieder soweit – Muttertag – und wir verraten nichts. Schließlich wollen wir unsere Mama überraschen. Gemeinsam werden wir ein schönes Muttertagsgeschenk basteln, um uns wieder bei ihr zu bedanken.
Mitzubringen: Getränk, Tasche

27752
Freitag, 08. 05. 15, 17:00–19:15 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Werkraum
Gebühr: 7,50 € (zzgl. 3 € Materialkosten)

Recyclingbasteln

Saft- oder Milchtüten aus Tetrapack hat jeder Haushalt. Wir basteln eine Einkaufstasche aus leeren und ausgespülten Milch- oder Safttüten. Je bunter die Tüten, desto origineller sehen sie aus – einfach unverwechselbar gestalten. Wer eine Papierschneidemaschine hat, kann diese gern mitbringen.
Mitzubringen: wenn möglich 25 – 30 leere und ausgespülte Saft- oder Milchtüten, doppelseitiges Klebeband und Schere

Recyclingbasteln: Flechttaschen aus Tetrapack

für Kinder von 12 – 14 Jahren
Anja Sigg

27753
Freitag, 10. 07. 15, 17:00–19:30 Uhr
Wolfschlugen, Bürgertreff
Gebühr: 8,30 €

Recyclingbasteln: Flechttaschen aus Tetrapack

für Kinder von 9 – 11 Jahren
Anja Sigg

27754
Freitag, 17. 07. 15, 17:00–19:30 Uhr
Wolfschlugen, Bürgertreff
Gebühr: 8,30 €

Einradkurs

Wer schnell und erfolgreich Einrad fahren lernen möchte, ist hier genau richtig. Einsteiger(innen) wird bei diesem Kurs die Grundtechnik des Einradfahrens gelernt. Durch zahlreiche Übungen, persönliche Hilfestellung und andere unterstützende Maßnahmen kann das Einradfahren schnell gelernt werden. Auch wer bereits Einrad fahren kann, ist herzlich willkommen. Allen Fortgeschrittenen werden Übungen wie: Kurven-, Slalom- und Formationsfahren sowie freier Aufstieg gezeigt, und es können verschiedene Einrad-Figuren in der Gruppe ausprobiert werden. Der Spaß an der Sache steht im Vordergrund. Erwachsene zahlen 16,00 €.
Mitzubringen: vorhandene Einräder (Erwachsene mind. 20"-Räder), Hallenturnschuhe und ganz wichtig: etwas zum Trinken

Einradkurs

für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene, für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Peter Bosch

29900
Samstag, 28. 02. 15, 09:00–11:00 Uhr
Samstag, 07. 03. 15, 09:00–11:00 Uhr
Wolfschlugen, Turn- und Festhalle, Turnhalle
Gebühr: 10,70 €

29901
Samstag, 28. 02. 15, 11:15-13:15 Uhr
Samstag, 07. 03. 15, 11:15-13:15 Uhr
Wolfschlugen, Turn- und Festhalle, Turnhalle
Gebühr: 10,70 €

Yoga und Entspannung

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das sich auf eine enge Verbindung von Körper, Seele und Geist gründet. Einfache Atem- und Körperübungen geben uns die Möglichkeit, einen guten und achtsamen Umgang mit uns selbst zu entwickeln und gleichzeitig unsere körperliche Beweglichkeit und Elastizität zu fördern. Dabei konzentrieren wir uns immer wieder auf die Mobilisierung unserer Wirbelsäule. Jede Übungsstunde endet mit einer Phase der Stille und Entspannung. Dies trägt dazu bei, die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich zu bewältigen.
Mitzubringen: Matte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Yoga und Entspannung

Marie-Luise Grossmann

32901
14-mal, montags, ab 23. 02. 15
17:00–18:15 Uhr
Kein Kurs am 16.03.,18.05. und 08. 06. 15
Wolfschlugen, Kindergarten Beethovenstraße
Gebühr: 84 €

32902
14-mal, montags, ab 23. 02. 15
18:30–19:45 Uhr
Kein Kurs am 16.03.,18.05. und 08. 06. 15
Wolfschlugen, Kindergarten Beethovenstraße
Gebühr: 84 €

32903
14-mal, montags, ab 23. 02. 15
20:15-21:30 Uhr
Kein Kurs am 16.03.,18.05. und 08. 06. 15
Wolfschlugen, Kindergarten Beethovenstraße
Gebühr: 84 €

Yesudian-Yoga – Innere Balance und Lebensfreude

Durch Körper-, Atem- und Bewusstseinsübungen kann man mehr Energie und Kraft schöpfen. Diese heilsamen Übungen sind gut für Körper, Geist und Seele. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Sitzkissen

NEU

Yesudian-Yoga

Innere Balance und Lebensfreude
Christiane Köhler

32905
5-mal, mittwochs, ab 25. 02. 15
20:15-21:45 Uhr
Wolfschlugen, Kindergarten Wichtelhaus
Gebühr: 36 €

32905A
7-mal, mittwochs, ab 29. 04. 15
20:15-21:45 Uhr
Wolfschlugen, Kindergarten Wichtelhaus
Gebühr: 50,40 €

Wirbelsäulengymnastik

Die Kurse für den Rücken trainieren den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich, meist auch den Beckenboden und enden mit einer Entspannungsphase. Sie dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden, können aber kein Ersatz für krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten. Evtl. beteiligt sich Ihre Krankenkasse an den Kurskosten – fragen Sie dort vor Kursbeginn nach den Bedingungen.
Mitzubringen: Decke oder Matte, Sportschuhe, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch

Wirbelsäulengymnastik
Christa Kirschenhofer

35904
10-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
18:00–19:00 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 42,70 €

35904A
6-mal, dienstags, ab 09. 06. 15
18:00–19:00 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 25,60 €

35905
10-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
19:15-20:15 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 42,70 €

35905A
6-mal, dienstags, ab 09. 06. 15
19:15-20:15 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 25,60 €

Bauch- und Rückentraining intensiv

In diesem Kurs wollen wir durch intensive, kräftigende Übungen verschiedener Muskelpartien unser allgemeines Wohlbefinden steigern und damit zur Straffung unseres Körpers und zur Haltungsverbesserung beitragen. Das effektive Workout mit verschiedenen Power-Crunches, Bauchwippen und Spezialübungen trainiert speziell die Bauch- und Rumpfmuskulatur, verbrennt jede Menge Kalorien und macht richtig Spaß.
Mitzubringen: Decke oder Matte, Sportschuhe, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch

NEU

Bauch- und Rückentraining intensiv
Wolfgang Traub

35906
5-mal, dienstags, ab 24. 02. 15
20:30–21:30 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 21,30 €

35906A
12-mal, dienstags, ab 21. 04. 15
20:30–21:30 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 51,20 €

Seniorengymnastik: kraftvoll das Alter meistern

Älter werden, aber kraftvoll und beweglich bleiben mit Übungen auf dem Stuhl oder im Stehen.
Mitzubringen: Turnschuhe oder ABS-Socken, bequeme Kleidung, Getränk

Seniorengymnastik: kraftvoll das Alter meistern
Wolfgang Traub

35911
10-mal, montags, ab 23. 02. 15
14:00–15:00 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 42,70 €

35911A
7-mal, montags, ab 08. 06. 15
14:00–15:00 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 29,90 €

Pilates mit Vorkenntnissen
Christa Keuerleber

Pilates Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig durchgeführt.
Mitzubringen: Matte, Socken, Kissen, Handtuch, bequeme Sportkleidung, Getränk

35915
14-mal, mittwochs, ab 25.02.15
18:00–18:50 Uhr
Wolfschlugen, Kindergarten Wichtelhaus
Gebühr: 52,90 €

Rückentraining mit Pilateselementen
Christa Keuerleber

Das in diesem Kurs angebotene intensive, klassische Rückentraining wird schrittweise mit Pilatesübungen ergänzt. Dies ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur mit Schwerpunkt der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Matte, Handtuch, Getränk

35916
14-mal, mittwochs, ab 25.02.15
18:55–19:45 Uhr
Wolfschlugen, Kindergarten Wichtelhaus
Gebühr: 52,90 €

Zumba® Fitness
Katrin Klepp

Zumba®, die Tanzbewegung aus den USA, ist zu einem Kult geworden. Zumba® vereint Tanz und Fitness. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Samba oder Reggaeton wird in der Gruppe mit Gleichgesinnten (aber ohne direktem Partner) im Aerobic-Stil getanzt. Dabei wird das Herzkreislaufsystem angeregt, die Muskeln gestärkt und die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Für Zumba® sind keine Vorkenntnisse notwendig, Sie bestimmen selbst die Ausführung und Intensität der einzelnen Bewegungen. Man muss nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.
Mitzubringen: Sportkleidung

35980
15-mal, donnerstags, ab 05. 03. 15
20:15-21:15 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 68 €

Raffinierte Salate und Snacks
Freya Mast

Bunte, frische Salate und Snacks: z.B. fruchtiger Blattsalat mit Ziegenkäse, mit Zwiebelplätzchen... und weitere Leckereien werden wir an diesem Abend gemeinsam zubereiten und genießen.
Mitzubringen: Geschirrtuch, Getränk, Gefäß für Kostproben

39993
Dienstag, 24. 03. 15, 18:30–21:30 Uhr
Wolfschlugen, kath. Gemeindehaus, Küche
Gebühr: 19 € (inkl. 7 € Lebensmittelkosten)

Fingerfood-Ideen für Kinder
für Kinder von 9 – 11 Jahren
Anja Sigg

Wollt ihr eure Freunde einmal überraschen oder Ideen für eine Geburtstagsparty sammeln? An diesem Abend lernt ihr verschiedene Varianten von Fingerfood herzustellen. Ob Gebackenes oder Belegtes sowie Aufstriche – lasst Euch überraschen. Es wird Spaß machen.
Mitzubringen: Schürze, Getränk, Gefäß für Kostproben

39994
Freitag, 12. 06. 15, 17:30–20:00 Uhr
Wolfschlugen, Bürgertreff
Gebühr: 8,30 € (zzgl. 5 € Lebensmittelkosten)

vhs Wolfschlugen
Telefon 07022 2722746

Geschäftsbedingungen

Anmeldung für Veranstaltungen

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer melden sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn schriftlich, persönlich, telefonisch oder per Internet bei der Volkshochschule in Nürtingen bzw. den vhs-Außenstellen an. Sie füllen dazu die Anmeldekarte (diese ist dem Programm beigelegt und liegt in den Büros der Volkshochschule aus) beziehungsweise das online-Formular vollständig aus oder geben Ihre Daten telefonisch durch. Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich für interne Zwecke gespeichert oder verarbeitet.
- Eine telefonische Anmeldung sowie die Anmeldung per Internet oder Weitermeldeliste ist nur in Verbindung mit der Erteilung eines SEPA-Basislastschriftmandats möglich.
- Die Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung, die Ihnen bei schriftlicher, telefonischer und online-Anmeldung zugeschickt wird. Diese ist zur Veranstaltung mitzubringen und auf Verlangen vorzuzeigen.
- Abbuchungen erfolgen innerhalb von 4 Wochen nach dem ersten Kurstag.
  Unsere Gläubiger-ID lautet:
  DE34ZZZ00000091604.
- Überweisungen sollen an die
  Kreissparkasse Esslingen
  IBAN DE23 6115 0020 0010 2001 44
  BIC ESSLDE66XXX bis zu Beginn der Veranstaltung erfolgen.
- Barzahlungen sind nur bei persönlicher Anmeldung in der Geschäftsstelle möglich.
- Für Einzelveranstaltungen ist in der Regel keine Anmeldung erforderlich. Die Gebühr wird am Veranstaltungsort bezahlt.

Gebühren

- Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Nürtingen sind Gebühren nach den Bestimmungen der Gebührenordnung zu bezahlen. Die Gebühren sind jeweils angegeben. Kosten für Lehrbücher sind in den Gebühren in der Regel nicht enthalten.
- Gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises bei der Anmeldung zahlen Schüler(innen), Studierende, Auszubildende, Arbeitslosengeld I-Empfänger (innen) und Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst leisten, eine um 20 Prozent ermäßigte Gebühr, Familienpassinhaber (Stadt Nürtingen) und Arbeitslosengeld II-Empfänger(innen) bezahlen eine um 50 Prozent ermäßigte Gebühr, sofern nichts anderes angegeben ist. Ermäßigungen werden nicht rückwirkend gewährt und gelten nur für natürliche Personen.
- Die Gebühren sind vor Beginn des Kurses zu bezahlen. Wird die Mindestteilnehmerzahl unterschritten, muss die Gebühr erhöht oder der Kursumfang gekürzt werden. Wird eine Veranstaltung abgesagt, erhalten die Teilnehmer(innen) gegen Vorlage der Anmeldebestätigung die Gebühr zurückerstattet.
- Fallen ein oder mehrere Kurstermine wegen der Nichtverfügbarkeit der erforderlichen Räume oder des Ausfalls des/der Dozenten/in aus, kann die Volkshochschule Nachholtermine festlegen. Dies gilt auch für den Terminausfall auf Grund technischer Störungen. In diesem Fall stehen dem Kursteilnehmenden keine Erstattungsansprüche zu.
- Ein Rücktritt von Tagesfahrten, Tagesseminaren und Wochenendveranstaltungen muss spätestens acht Tage vor dem Veranstaltungstag erfolgen. Bei Kursen bis zu fünf Veranstaltungstagen können Sie spätestens fünf Tage vor Beginn, bei Kursen ab sechs Veranstaltungstagen spätestens vor dem zweiten Veranstaltungstag (mit Zustimmung der Volkshochschule) zurücktreten. Der Rücktritt muss in allen Fällen durch Abmelden bei der Geschäftsstelle beziehungsweise Außenstelle unter Rückgabe der Anmeldebestätigung erfolgen.
- Ist in Kursen ab 6 Terminen eine weitere Teilnahme aus nachweislich nicht zu vertretenden Gründen nicht möglich, so kann innerhalb des ersten Kursdrittels die Gebühr auf Antrag anteilig zurückerstattet werden.
- In sämtlichen Erstattungsfällen ist die Volkshochschule berechtigt, einen Verwaltungskostenanteil einzubehalten.
- Vom Teilnehmer verschuldete Bankgebühren (z. B. für Rücklastschriften) sind von diesem zu tragen.

Haftung und Versicherung

Schadensersatzansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Für Diebstähle und Verlust von Eigentum einschließlich Garderobe kann keinerlei Haftung übernommen werden.

Bekanntmachungen

In den Amtsblättern der Gemeinden wird auf die Veranstaltungen hingewiesen. Einzelveranstaltungen werden in der Nürtinger Zeitung und in den Amtsblättern der Gemeinden angezeigt. Während der allgemeinen Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt. Es besteht keine Haftung für Druckfehler.

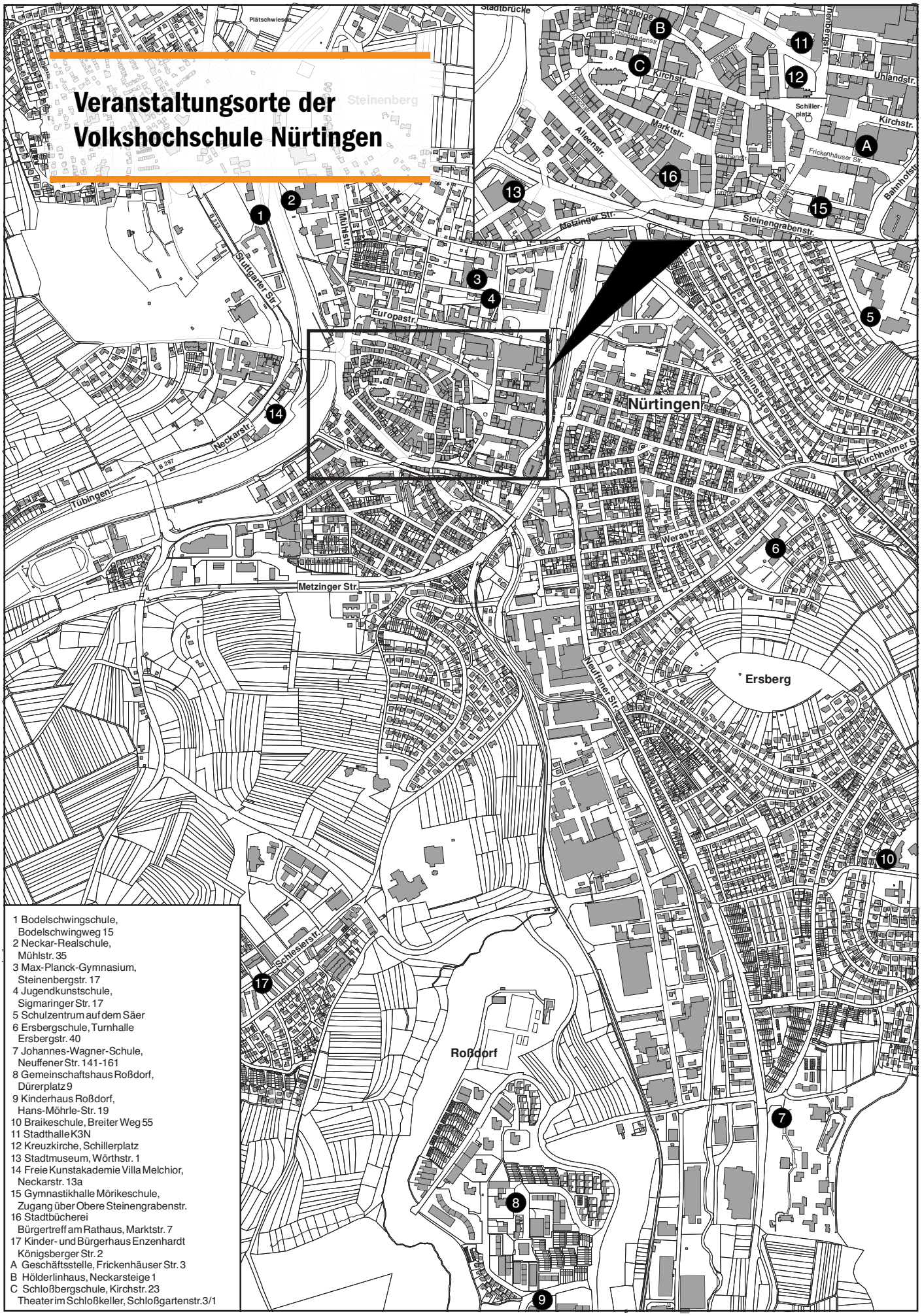
Kalender für das 1. Semester 2015

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
Montag	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
Dienstag	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
Mittwoch	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
Donnerstag	1 8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
Freitag	2 9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
Samstag	3 10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
Sonntag	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26

Beratungstage: □ **Semesterbeginn:** □ **Ferien, Feiertage:**

Samstag: 31. Januar, 9:00–13:00 Uhr und Dienstag, 03. Februar, 17:00–19.30 Uhr, Fremdsprachen 18:00–19:30 Uhr

Veranstaltungsorte der Volkshochschule Nürtingen



1 Bodelschwingschule, Bodelschwingweg 15
2 Neckar-Realschule, Mühlstr. 35
3 Max-Planck-Gymnasium, Steinenbergstr. 17
4 Jugendkunstschule, Sigmaringer Str. 17
5 Schulzentrum auf dem Säer
6 Ersbergschule, Turnhalle Ersbergstr. 40
7 Johannes-Wagner-Schule, Neuffener Str. 141-161
8 Gemeinschaftshaus Roßdorf, Dürerplatz 9
9 Kinderhaus Roßdorf, Hans-Möhrle-Str. 19
10 Braikeschule, Breiter Weg 55
11 Stadthalle K3N
12 Kreuzkirche, Schillerplatz
13 Stadtmuseum, Wörthstr. 1
14 Freie Kunstakademie Villa Melchior, Neckarstr. 13a
15 Gymnastikhalle Mörikeschule, Zugang über Obere Steinengrabenstr.
16 Stadtbücherei Bürgertreff am Rathaus, Marktstr. 7
17 Kinder- und Bürgerhaus Enzenhardt Königsberger Str. 2
A Geschäftsstelle, Frickenhäuser Str. 3
B Hölderlinhaus, Neckarsteige 1
C Schloßbergschule, Kirchstr. 23
Theater im Schloßkeller, Schloßgartenstr. 3/1

Anmeldung ab sofort:
persönlich, schriftlich und telefonisch 0 70 22 75-330
per Telefax 0 70 22 3 89 34
oder online unter www.vhs-nuertingen.de

Anmeldungen für Veranstaltungen in den Außenstellen bitte direkt an die Außenstellen.

Auskunft und Beratung: Allgemeine Weiterbildung:
Frickenhäuser Straße 3
Telefon 0 70 22 75-330

Berufliche Bildung:
Hölderlinhaus, Neckarsteige 1
Telefon 0 70 22 75-341

Geschäftszeiten:

Montag	9–12 und 14–17 Uhr
Dienstag	9–12 und 14–17 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	9–12 und 14–18 Uhr
Freitag	9–12 Uhr.

BERATUNGSTAGE:

DEUTSCH/BERUFLICHE BILDUNG:
Samstag, 31. Januar, 9–13 Uhr

SPRACHEN:
Dienstag, 3. Februar, 17:00–19:30 Uhr

Schloßbergschule, Kirchstraße 23

Impressum

Volkshochschule Nürtingen

Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V.

Träger: Stadt Nürtingen

Leiterin: Susanne Ackermann

Fachbereichsleiter(innen):
Ilse Baier, Yvonne Beiß, Petra Garski-Hoffmann, Michael Schilling, Dr. Peter Sindlinger

EDV: Rainer Finger

Sachbearbeitung:
Diana Dahler, Dagmar Mauz, Ingrid Schnizler, Ruth Schwarz, Gisela Sinn, Ute Waldner

Satz und Druck:
Senner Druckhaus, Nürtingen

Papier:
Recycling-Papier
aus 100% Altpapier

Geschäftsstelle:
Frickenhäuser Straße 3,
72622 Nürtingen
Telefon 0 70 22 75-330

Berufliche Weiterbildung:
Hölderlinhaus, Neckarsteige 1,
72622 Nürtingen
Telefon 0 70 22 75-341
Telefax 0 70 22 3 89 34
www.vhs-nuertingen.de

Anmeldung, alles in Kürze

1. **Die Anmeldung ist mit Erscheinen des Programms möglich.**
2. Melden Sie sich mit diesem Anmeldeformular in der vhs-Geschäftsstelle **persönlich oder durch Zusendung an. Telefonische und online-Anmeldungen sind nur in Verbindung mit der Zahlungsart Abbuchung möglich.**
   Geben Sie bitte Ihre Bankverbindung für eventuelle Rückzahlungen an.
3. Ihre Anmeldebestätigung erfolgt wenn möglich per E-Mail. Geben Sie uns deshalb bitte Ihre E-Mail-Adresse an.
4. Sie werden von uns benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist oder ausfallen muss.
5. Die Bezahlung kann nur per Abbuchung, Banküberweisung oder in bar erfolgen.
6. Schüler(innen), Studenten(innen), Arbeitslosengeld-I-Empfänger(innen), Arbeitslosengeld-II-Empfänger(innen), Familienpassinhaber (Stadt Nürtingen) und Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst leisten erhalten gegen Nachweis, soweit nichts anderes angegeben, eine ermäßigte Gebühr. Diese Ermäßigung kann nicht rückwirkend gewährt werden.
7. Die Anmeldung ist verbindlich.
   Rücktrittsbedingungen siehe unter Geschäftsbedingungen.

Kreditinstitut (Name und BIC)

IBAN

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Hiermit ermächtige ich die vhs Nürtingen, Gläubigeridentifikationsnr.: DE34ZZZ00000091604, in stets widerruflicher Weise die von mir zu entrichtenden Gebühren für Veranstaltungen der vhs Nürtingen von meinem Konto mittels SEPA-Basislastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Nürtingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Unterschrift des Kontoinhabers

Name, Vorname des Kontoinhabers
(falls abweichend von Teilnehmer(in)

Anschrift des Kontoinhabers
(falls abweichend von Teilnehmer(in)

Volkshochschule
Nürtingen
Frickenhäuser Straße 3

72622 Nürtingen

Anmeldung 1/15

Bitte in Blockschrift ausfüllen!

vhs Volkshochschule Nürtingen

Kurs-Nr. _____ Kurztitel: _____ € _____

Kurs-Nr. _____ Kurztitel: _____ € _____

Kurs-Nr. _____ Kurztitel: _____ € _____

Familienname: _____ Vorname: _____

Straße: _____ Telefon tagsüber (für Rückfragen) _____

E-Mail: (für Zusendung der Anmeldebestätigung) _____

PLZ: _____ Ort: _____

Hiermit erkenne ich die Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Nürtingen an.

Bitte ankreuzen: ☐ weibl. ☐ männlich

Geburts-Datum: _____

Datum _____ Unterschrift _____

Bei Ermäßigungsanspruch hier Grund angeben und Nachweis vorlegen oder Kopie beilegen:

Gewünschte Zahlungsart (ankreuzen): ☐ Abbuchung (siehe Rückseite) ☐ Überweisung ☐ Barzahlung

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Film

Erfolg ist kein Zufall, sondern das Ergebnis langer und harter Arbeit. Gut, wenn man sich auf seinem Weg dahin auf einen starken Partner verlassen kann: Mit unserer genossenschaftlichen Beratung helfen wir Ihnen, Ihren ganz persönlichen Antrieb zu verwirklichen und Ihre Ziele zu erreichen. Lassen Sie sich beraten – vor Ort in einer Filiale in Ihrer Nähe oder online unter www.vbkint.de

Volksbank Kirchheim-Nürtingen eG